વહુને શીખામણ.

સોલ એજન્ટસ
એન. એમ. ત્રિપાઠીની કમ્પની, મુંબઇ.

રવિશંકર ગણેશ અંજારીઆ.

વહુને શીખામણ.

બનાવનાર તથા પ્રગટ કરનાર

રવિશંકર ગણેશ અંજારીઆ,

ચીફ મેડિકલ ઑફીસર, માંગરોળ.

સુધારનાર, વધારનાર

સ્વ૦ દાકતર ત્રિભુવનદાસ મોતીચંદ શાહ,

એલ. એમ.,

માજી ચીફ મેડિકલ ઑફીસર સાહેબ, જૂનાગઢ.

"Of Earthly goods the best is a good wife:
A bad, the bitterest Curse of human life."

Simonides.

असारेऽपि च संसारे भामिनी सुलभा जनम् ।
सौशील्यारोग्यसंपन्ना नचेदत्यंतसंकटम् ॥

મુંબઇ:

ધી ફોર્ટ પ્રિંટિંગ પ્રેસમાં મા૦ જી૦ તારડઆએ નં૦ ૧, પારસી બજાર સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઇ મધ્યે છાપ્યું છે.

આવૃત્તિ ત્રીજી—પ્રત ૧૫૦૦.

મૂલ્ય રૂા. ૧-૦-૦.

સને ૧૯૧૫. સંવત ૧૯૭૧.

અર્પણ પત્રિકા.

મારા સ્વર્ગવાસી વડીલ શ્રી

રા. રા. ગણેશ માંડણજી

અંજારીઆને

આ પુસ્તક

પુત્ર ભાવથી, અને તેઓના મારા પ્રત્યેના
અગણિત અને અમૂલ્ય ઉપકારોની
એક નજીવી નિશાની
તરીકે

અર્પણ કર્યું છે.

રવિશંકર.

પહેલી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

સ્ત્રી એ પુરૂષની અર્ધાંગના ગણાય છે. અર્થાત્ એ પુરૂષનો સુખ દુઃખનો સાથી છે. સન્નારી એ આ અસાર સંસારમાં વિશ્રામ તરૂ છે. સ્ત્રીનું સુખ એ સુખનું શિખર છે. પુરૂષને ભાર્યા સમાન બીજો કોઇ મિત્ર નથી, તેમજ અસ્ત અને ઉદય એ ઉભય માર્ગે તેના જેવું બીજું કોઇ સહાયકારક નથી. **લુથર** કહે છે, કે "સુશીલ અને સદાચરણી સ્ત્રી મળવી એ ઇશ્વરે આપેલાં સર્વ સુખોમાંનું શ્રેષ્ટ સુખ છે." સર્વ પ્રકારે સરખા ગુણનાં જોડા મળવાં એ તો મહા મુશ્કેલ છે, તથાપિ ઘણે ભાગે મળતા ગુંણવાળાં જોડાં હોય, તોપણ સંસારરૂપી નૌકા ચલાવવાનું સુગમ થઇ પડે છે. પુરૂષ એ બહુધા સંસાર વ્યવહારના મહાસાગરમાં મશગુલ રહે છે, અને તેમા ઘણી વેળા પોતાનું નાવ શાંત પ્રવાહ અને સમતોલ વાયુ માં હંકારે છે અને કોઇ કોઇ વાર ખડક, ખરાબા અને તોફાન સામે બાથ ભીડવાની અને સલામત માર્ગ શોધી કાઢવાની ફરજ પણ તેને બજાવવી પડે છે, એવા સમયમાં સ્ત્રીનો દિલાસો અને હીમ્મત પુરૂષને પોતાનો માર્ગ કાપવામા સહુજ મદદગાર થઈ પડે છે. મલમપટારૂપી વનિતાનાં મીઠા વચન પુરૂષના જખમી હૃદયને રૂઝાવવામાં બહુ સહાયભૂત થઇ પડે છે. પુરૂષ સુકાની છે, સ્ત્રી સદા સર્વદા તેની સહાયક છે. તે પોતાના પતિના અફળાએલા નાવને તેની અસલ સ્થિતિમાં મૂકવાને સદા તત્પર રહે છે. ગમે એવાં સંકટનાં વાદળાં સુશીલ અને હિમતવાન પત્નીના પ્યાર વડે વિખરાઇ જાય છે. દિલગીરી અને ઉદાસી એ નિર્મળ અને ચતુર સ્ત્રીનાં મધુર વચનથી દૂર થાય છે. ચિતારૂપી ચિંતા અને કાળરૂપી ફિકર પ્રેમદાનાં મીઠાં અને ધીરાં વાક્યથી પલાયન કરી જાય છે.

સ્ત્રીના પ્યારથી સૃષ્ટિમાં બીજો કયો પ્યાર વધે છે? સ્ત્રીના મધુર સૂરથી કયા વાજિત્રનો સૂર વિશેષ મધુર છે! સ્ત્રીની નિર્બળતા દયા ઉપજાવે છે, સ્ત્રીની કોમળતા પ્રેમ ઉત્પન્ન કરે છે, સ્ત્રીની મધુરતા મોહ પમાડે છે, સ્ત્રીનું સૌંદર્ય સાનંદાશ્ચર્ય પમાડે છે, સ્ત્રીના શીતળ પ્રભાવમાં ક્રોધ

કરમાઇ જાય છે, ક્રૂરતા દયારૂપ થાય છે, અને કઠોરતા કોમળ બની જાયછે. સ્ત્રીની આગળ મહાન્ રાજાઓ નમન કરેછે, યોદ્ધાઓ હથિઆર મૂકે છે, અને ધનાઢ્યો ધનાર્પણ કરે છે. સ્ત્રીની અજાયબી અપાર છે.

પુરૂષને પ્રજા ઉત્પન્ન કરી આપવી, પછી તેમને ઉછેરી મોટી કરવી અને દરરોજ ઘરના કામકાજની તજવીજ રાખવી, એ કામ ગૃહિણીનાં છે. એ કુટુંબરૂપી નાના રાજ્યની રાણી છે.

પ્રાચીન કાળની **મીનળદેવી, કમળાવતી** જેવી શૂરી અને શાણી રજપૂતાણીઓ પોતાના પ્રિય પતિને કેવી હિમ્મત આપતી અને તેમને તેમનો અધિકાર બજાવવામાં કેવી સહાયભૂત થઇ પડી હતી, તે વાંચનાર ક્યાં નથી જાણતાં ! એવી કરુણી અબળાઓ—અરે વાસ્તવિક વિચારીએ તો સબળાઓ–એ રણસંગ્રામમાં ચળકતી સમશેર ગ્રહી, સિંહણની પેઠે કૂદી પડી, શત્રુઓને ઉભી પૂછડીએ નસાડયા હતા. ઘર ખટલામાં પણ એવી સ્ત્રીઓ પોતાના પતિને તેમજ પોતાનાં બાળકોને ઓછી ઉપયોગી થઈ પડી નથી.

પ્રખ્યાત **ચાંદબીબીએ અકબર** સરખા અતિ પ્રસિદ્ધ અને બળવાન બાદશાહને કાયર કરી નાંખ્યો હતો, તે વાત કાંઇ અજાણી નથી. ઇતિહાસમાંથી એવી શૂરી સ્ત્રીઓના પુષ્કળ દ્રષ્ટાંતો મળી આવે છે.

વિશ્વવિખ્યાત **સીતા** અને **દમયંતી** સરખી સતી સ્ત્રીઓને તેમના પતિએ વનમાં મૂકી તેમનું અપમાન કર્યું છતાં તેઓનો અપૂર્વ પ્યાર સદા એક સરખો અવિચ્છિન્ન રહ્યો એ શું, તમારા જાણવાની બહાર છે ? વિયોગકાળે દમયંતી નળના પ્રેમી નામનીજ માળા જપંતી હતી. પુણ્યશ્લોક વિના તેની જીભે બીજું નામ નહિં. બીજી લગની નહિં. અહા ! શું તે નિર્મળ પ્રેમ ! તેનું આબેહુબ વર્ણન, તેનું તાદશ ચિત્ર, કોણ આપી શકશે ? અસહ્ય વિપત્તિ વેઠવા છતાં તેમના મનમાં રોષનો અંકુર પણ ઉત્પન્ન થવા ન પામ્યો, એ અનુપમ પ્રેમથી પરસીમા–હદ આવી રહી.

સત્યવાદી રાજા **હરિશ્ચંદ્રનું** સ્મરણ કરો ! તેમને અને તેમની પ્રાણવલ્લભાને પ્રેમથી પ્રણામ કરો ! એ સત્યશિરોમણિ ભૂપાળે અનિવાર્ય અડચણથી પોતાની પ્રિયતમા **તારામતીને** વેચી, ત્યારે તેણે

એ આજ્ઞા કશી પણ આનાકાની વગર શિર પર ચડાવી. એ જાણી તેને કોણ ધન્યવાદ નથી આપતું ? પોતાના પતિસેવાના ધર્મથી વિમુખ ન થાય, એવી સ્ત્રીઓને જેટલી સાબાશી આપીએ એટલી ઓછી

પાંડવોની સ્ત્રી દ્રૌપદીનું નામ કોણે નથી સાંભળ્યું ? તેની સ્વામી ભકિતથી કોણ અજાણ્યું છે ? પાંડવો જુગારમાં હાર પામવાથી એ સતી સ્ત્રીનાં વસ્ત્ર ભરી સભામાં ખેંચાયાં એ કોણ નથી જાણતું ? એ અવર્ણ-નીય પ્રેમની મૂર્ત્તિએ તેર વરસ સુધી વનવાસમાં મહા મહા કષ્ટ વેઠયાં, એમ છતાં તેનાં ભાવમાં લેશમાત્ર પણ ઘટાડો થયો નહિં, એ પ્રેમથી પરમાવધિ નહિં તો બીજું શું ? પ્રીતિનો એકધારો પ્રવાહ જે દંપતી વચ્ચે સદા વહન કરે છે, એ સુખથી ઉત્તમ સુખ તે બીજું કયું હોય ? તેનુ ઘર ઇંદ્રભવનથી પણ અધિક આનંદમય રહે છે. સુશીલ સ્ત્રીઓ પોતા ની કુખે જન્મ ધરનાર બાળકોને પણ થોડી સહાયભૂત થઇ પડી નથી. ભૂંડી માતા એક શાપ છે, રૂડી માતા એક આશીર્વાદ છે

જેરેમી ટેલર કહેછે, કે "સુશીલ સ્ત્રી એ મનુષ્યને સૌથી છેલ્લી અને સર્વોત્તમ ઇશ્વરી બક્ષિસ છે. ફિરસ્તો છે, તથા અસંખ્ય શક્તિઓની દાતા છે, ઘણા સદ્‌ગુણોથી ભરેલું તેનું એક રત્ન છે, તેના જવાહીરની પેટી છે. તેનો સ્વર મધુર ગાયનરૂપી છે. તેનું મૃદુ હાસ્ય, તેનો ચકચકિત દિવસ છે. તેનું ચુંબન, તેના નિર્દોષપણાનો રક્ષક છે. તેના હસ્તકમળ, એ તેના નિર્ભયપણાનો કોટ છે. તેનું આરોગ્ય, અમી છે, તથા તેની જીંદગીની ખુશીઓ છે. તેનો ઉદ્યોગ, એ તેની નિઃશંક સંપત્તિ છે. તેની કરકસર, એ તેના ઘરનો શ્રેષ્ટ કારભારી છે. તેના અધરોષ્ટ, તેના વિશ્વાસુ સલાહકારક છે. તેનું હૃદય, તેની ફિકર ચિંતાનું કુમળું ઓશીકું છે, અને તેની પ્રાર્થના એ તેના ઉપર પ્રભુના આશીર્વાદ વરસાવનારો સૌથી પ્રવીણ વકીલ છે.

પ્રાચીનના મત પ્રમાણે સ્ત્રી સેવક અને પુરૂષ સેવ્ય છે, પણ આધુ-નિક સમયે પશ્ચિમની કેળવણી અને આચાર-વિચારના પ્રભાવે, સ્ત્રીની મહત્તા અને માન વધતાં જાય છે. ચાલતા આવેલા રિવાજ પ્રમાણે તે પુરૂષથી બીજે પદે ગણાતી, પણ હવે ધીમે ધીમે તેની પદવી પુરૂષની પદવીની બરાબર ગણાતી જોવામાં આવે છે. **સ્ત્રીની સ્વતંત્રતાના જોહુન–**

મિલ્લના પ્રખ્યાત નિબંધમાં તેને પુરૂષ કરતાં કોઇ પણ પ્રકારે હલકી ગણવી નહિ જોઇએ તથા તેને પુરૂષના જેટલાજ હક્ક આપવા જોઇએ, એમ બોધ કરેલોછે. વળી ચાલતી રૂઢિમાં પણ તેને ટોપી ઉતારીને માન અપાતું આપણા જોવામાં આવેછે. પુરૂષના કેટલાક ધંધા રોજગાર માં પણ સ્ત્રીઓ હમણા ભાગ પડાવવા લાગી છે. ભણવામાં "**કૉલેજ**" અને "**યુનીવરસિટીમાં**" દાખલ થવામાં, તેમજ કાયદા અને વૈદક વગેરેની કેળવણીમાં પણ પુરૂષની પંક્તિએ સ્ત્રીઓ ચડવા લાગી છે. પશ્ચિમ ના વધતા જતા સુધારાની આ એક બલિહારી છે!

સ્ત્રી એ પુરૂષની જીંદગી સાથે નિકટ, ઘણું અને મજબૂત સંબંધથી જોડાએલી છે. ઇહલૌકિક તથા પારલૌકિક સુખનો આધાર સ્ત્રીપર છે તેના સુખ આગળ બીજું બધું સુખ લૂખું છે. સ્ત્રી એ જગજ્જનની છે, એ એક ફળદ્રુપ વૃક્ષ સમાન છે. તેનાપર જેમ પુરૂષનો, સગા-સંબંધીનો. તેમજ ભવિષ્યની પ્રજાનો પરમ આધાર છે. એકવાર જે બાળા, તે બીજી અવસ્થામાં વનિતા.અને ત્રીજી અવસ્થામાં બચ્ચાંની માતા થાય છે. મનુ કહે છે, કે "સારા આચારથી આયુષ્ય વધે છે, અને સારા આચારથી મન માનતી પ્રજા થાય છે," એ ખોટું નથી. મનુષ્યનાં સંતાનના, રૂપ, બુદ્ધિ અને સ્વભાવનો આધાર તેની માતાની તનદુરસ્તી અને તેનાં વર્તન ઉપર છે. મનુષ્ય જાતિની ઉન્નતિ માટે, તેમજ સંસાર સુખદાયક થવા સારૂ, કુળવધૂ અને માતા તરીકેનું શું શું કર્તવ્ય છે, તે સ્ત્રીઓને શીખવવું જોઇએ. વધૂ તરીકેના પોતાના હક્ક ભોગવવાની અને માતા થવાની સ્ત્રીઓમાં કુદરતી ઇચ્છા છે, પણ એટલુંજ બસ નથી. એ અધિકાર, એ હોદ્દાનું કેટલું જોખમ છે, અને તનદુરસ્તી સાથે તેનો કેટલો બધો નિકટનો સંબંધ છે, તે તેમને સારી પેઠે શીખવવું જોઇએ. "**તનદુરસ્તી હજાર ન્યામત**" એ કહેવત સદા સોનેરી અક્ષરે અંતઃકરણમાં લખી રાખવા યોગ્ય છે. દરદ થયા પછી તેને મટાડવાની દોડાદોડ કરવા કરતાં દરદ ઉત્પન્ન થતું અટકાવવાનો કોશિશ કરવી, એ ઉતમ છે. સ્ત્રીની તનદુરસ્તી જાળવવી, અને તબિયતની ફિકર રાખવી, તેની ભૂલ થતી હોય, તો તે ટાળવી અને તેને હરેક પ્રકારે સુખી રાખવી, એ દરેક માણસની ફરજ છે. સ્ત્રીની તનદુરસ્તી કેમ જળવાય, અને તેમાં કદાપિ ખલેલ થાય તો શું ઉપાયો યોજવા, તે આ પુસ્તકમાં દર્શાવવામાં આવ્યું છે. દાક્તર **સાવેજ** કૃત Advice

to a wife નામના પુસ્તકને આધારે તેમજ આ દેશની સ્ત્રીઓને તે વિશેષ ઉપયોગી કેમ થઇ પડે, તે પર લક્ષ રાખીને આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે.

ઉપર જણાવેલા અંગ્રેજી પુસ્તકની તેર આવૃત્તિ બહાર પડી છે. અને તેની લાખો નકલ ખપી ગઇ છે. એજ બતાવી આપશે, કે તેમાંને. વિષય કેટલો ઉપયોગી છે !

આ પુસ્તકમાં **વહુની તનદુરસ્તી, ઋતુપ્રાપ્તિ. ગર્ભાવસ્થા, સુવાવડ** તથા **બાલ્યાવસ્થા** એવા ભાગ પાડી તેની નીચે તે બાબત વગેરેનું વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે. તેની સાથે જ્યાં જરૂર જણાઇ, ત્યાં ઔષધ પણ બતાવવામાં આવેલ છે.

શરમના અયોગ્ય પડદા તળે છૂપાઇ રહેતી બિચારી હજારો સ્ત્રીઓને સાધારણ વખતે સલાહકાર થઈ પડે, એવા હેતુથી આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે.

જે સ્ત્રીઓ વાંચી જાણતી હોય, તેમના હાથમાં આ પુસ્તક મૂકવું જોઇએ; તેમજ જે સ્ત્રીઓ વાંચી જાણતી ન હોય, તેઓને તેમના પતિએ આ પુસ્તક વાંચી સંભળાવવું જોઇએ.

વહુને શીખામણના મારા લખાણને આ પુસ્તકના રૂપમાં આણનાર મારા મુરબ્બી અને મહેરબાન જૂનાગઢ સંસ્થાનના **ચીફ મેડિકલ ઑફિસર સાહેબ** દાકતર **ત્રિભુવનદાસ મોતીચંદ શાહ** છે. આ પુસ્તકમાં આપેલી દેશી દવાની ઘણીખરી નોંધ એમણે લખેલી છે. મારા મૂળ લખાણમાં થએલા ઘણા કીમતી સુધારા એમને આભારી છે એ સદ્‌ગૃહસ્થે પોતાના ઘણાજ અગત્યના કામોની જંજાળ વચ્ચે આ પુસ્તકને સબૂરી અને ઉત્સાહથી બબ્બેવાર તપાસીને પુષ્કળ સુધારો અને વધારો કરી તેનું મહત્ત્વ વધારવામાં મને જે **નિઃસ્વાર્થ** મદદ આપી છે એને માટે હું એમનો **જેટલો આભાર માનું એટલો ઓછો છે.** ટુંકામાં હું એટલુંજ કહેવા માગુંછું, કે આ પુસ્તકમાં વાંચનારને જે કાંઇ સારૂં જણાય, તે એ મહા અનુભવી દાકતર સાહેબની અમૂલ્ય મદદનું ફળ છે.

આ પુસ્તકને અગાઉથી આશ્રય અપાવવાના સંબંધમાં મારા ઘણા મિત્રો અને મહેરબાનોએ મને મદદ આપી છે; તેમાં નીચે જણાવેલા સદ્‌ગૃહસ્થોએ વિશેષ ઉત્તેજન આપ્યું અપાવ્યું છે.

૧ મહેરબાન ઠાકોર સાહેબ **મૂળવાજી** સાહેબ, કોટડા સાંગાણી

૨ રા. રા. **લીલાધરદાસ હરખચંદ**, કારભારી સાહેબ, વળા.

૩ રા. રા. **પુરૂષોત્તમરાય સુંદરજી** ઝાલા, નાયબ દીવાન સાહેબ જૂનાગઢ.

૪ રા. રા. **હેમતરામ હરખલાલ**, ન્યાયાધીશ સાહેબ, બાંટવા.

૫ રા. રા. **ગિરધરલાલ માધવરાય**, કારભારી સાહેબ, બગસરા.

૬ રા. રા. **ઉમિઆશંકર ગૌરીશંકર** મહેતા, ગ્રેન્ટ મેડિકલ કૉલેજના સિનિઅર સ્ટુડન્ટ, મુંબઇ.

૭ રા. રા. **જયપ્રસાદ હરિપ્રસાદ** મજમુદાર, બી. એ.

ઉપર જણાવેલા સદ્‌ગૃહસ્થોનો તેમજ પુસ્તકની શુદ્ધ પ્રતિ લખવા માટે આંહીંના મહેતાજી સાહેબ **ઓસમાન હાસમનો** આ પ્રસંગે આભાર માનવાની મારી ફરજ છે, તે અદા કરૂં છું.

કોટડા-સાંગાણી,
તારીખ ૧-૯-૯૩.

રવિશંકર ગણેશ અંજારીઆ.

ત્રીજી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

આ પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ ૧૯૦૪ માં બહાર પાડવામાં આવી હતી; ત્યાર પછી આટલે વર્ષે ફરી છપાવવાની તક મળે છે, તે ગુજરાતની સ્ત્રીઓ અને પુરૂષોએ તેની કરેલી કદરનું જ પરિણામ છે.

આવાં શાસ્ત્રને લગતાં પુસ્તકમાં સુધારા વધારાને ઝાઝો અવકાશ હોતો નથી, એટલે તેવું કશું કરવાની જરૂર જણાઇ નથી. ફરી વાંચી જતાં અહિં તહિં સ્હેજસાજ એકાદ શબ્દ કે કોઇ વાક્યમાં નહિં જેવો ફેરફાર કદાચ કર્યો હશે-ઉમેરો તો માત્ર એક જ જગાએ થોડોક જ કરવામાં આવ્યો છે.

આશા છે કે સ્ત્રી કેળવણીના વધતા જતા પ્રચારને લીધે આ પુસ્તક સ્ત્રીઓની પહેલાંના કરતા વધારે મોટી સંખ્યાને મદદ રૂપ થશે અને સ્ત્રીઓની તનદુરસ્તી જાળવવામાં તથા હીનભાગ્યે કોઇ મરજ લાગુ થાય તો તે દૂર કરવા સલાહકાર તરીકે બનવામાં વધારે ને વધારે ઉપયોગી સેવા બજાવવા ભાગ્યશાળી બનશે.

આ આવૃત્તિ વખતસર પ્રગટ કરવામાં મુંબઇનાં જાણીતાં, ફોર્ટ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસના માલેકોએ તથા મેશર્સ એન. એમ. ત્રિપાઠીની કમ્પનીએ જે મદદ આપી છે તે માટે તેમનો ઉપકાર માનું છું.

તા૦ ૧-૧૦-૧૫.
માંગરોળ (કાઠીયાવાડ).

રવિશંકર ગણેશ અંજારીઆ.

કોષ્ટક.

૨૦ ગ્રેનનો	૧ સ્ક્રુપલ.
૩ સ્ક્રુપલનો	૧ ડ્રામ.
૮ ડ્રામ	૧ ઔંસ.
૧૬ ઔંસનો	૧ પાઊન્ડ
૨૦ ઔંસનો	૧ પાઇન્ટ.

---

૧ ગ્રેન=સારા વજનદાર ઘઊંના એક દાણાનુ વજન.
૧ ગ્રેન=વાલનો છઠ્ઠો ભાગ.
૨ ગ્રેન=એક રતી.
૬ ગ્રેન=એક વાલ.
૧ ડ્રામ=પાચ આની ભાર.
૧ ઔંસ=અઢી રૂપિઆ ભાર.

નાની ચમચી = ૬૦ ટીપાં=એક ડ્રામ.
મોટો ચમચો = આશરે દોઢ તોલો
ટમ્બલર ભરીને = આશરે એક શેર.
પ્યાલો ભરીને = આશરે અચ્છેર.

અનુક્રમણિકા

પ્રકરણ ૧ લું

વિષય.	પૃષ્ઠ.
તનદુરસ્તી—(ચાલુ).	

પ્રકરણ ૨ જું.

પ્રકરણ ૩ જું.

વિષય.	પૃષ્ટ.

પ્રકરણ ૪ થું.

વિષય.	પૃષ્ટ.

વિષય.	પૃષ્ટ.

સુવાવડ—(ચાલુ).

પ્રકરણ ૫ મું.

વિષય.	પૃષ્ટ.
ધાવ્યાવસ્થા.	૧૦૪
ધવરાવવા મરજી ન હોય તેણે ધાવ રાખી લેવી ...	૧૦૪
ન ધવરાવવાથી અરસપરસ કુદરતી પ્યાર થતો નથી ...	૧૦૪
ધવરાવવાનું કામ સંતોષ આપનારૂં છે	૧૦૫
ધાવણ છોડવવાથી ગર્ભ તુરત રહે છે	૧૦૫
પોતાનાં બચ્ચાંને માએ ધવરાવવું એ કુદરતી છે. ...	૧૦૫
ધવરાવવા તાકાદ નથી એ ફરિયાદ ખોટી છે... ...	૧૦૫
જનાવર પણ પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવે છે	૧૦૫
ન ધવરાવવાનાં માઠાં ફળ.	૧૦૬
ન ધવરાવનારી માતાઓ ક્રૂરમાં ક્રૂર પ્રાણીથી ક્રૂરતામાં ચડીઆતી છે.	૧૦૭
પાચ માસ સુધી તો ધાવણ ઉપરજ બચ્ચાંને રાખવું...	૧૦૮
ધવરાવવા વિષે બરાબર લક્ષમાં રાખો	૧૦૮
સ્તન કે ધાઇ	૧૦૮
પેહેલી સુવાવડ વખતે પેહેલા બે ત્રણ રોજ સ્તનની વધારે સંભાળ રાખવી.	૧૦૮
ધાવણ પેદા થતી વખતે આવતો તાવ	૧૦૮
પેહેલી વાર ધવરાવવાનો વખત	૧૦૮
સ્તનની ડીંટડી સાફ અને નરમ નહિ હોય તો બચ્ચું ધાવશે નહિ	૧૦૯
સ્તનનો વરમ અને તેનો ઉપાય.	૧૦૯
સ્તનનો વધારે સખ્ત સોજો હોય તેની દવા	૧૦૯
સ્તન સુજેલાં હોય ત્યારે પ્રવાહી પદાર્થ લેવા નહિ. ...	૧૦૯
ધાવણ ચડી ગયું હોય તેની દવા	૧૦૯
દાઇએ પોતાનું ડહાપણ ન ડોળતાં સ્તનની બાબતમાં પણ દાકતરની સલાહ લેવી.	૧૧૦

વિષય.	પૃષ્ઠ.

વિષય.	પૃષ્ઠ.

ધાવ્યાવસ્થા—(ચાલુ.)

ધાવ્યાવસ્થા દરમિઆન રોગઃ—

વહુને શીખામણ

પ્રકરણ ૧ લું.

તનદુરસ્તી.

મુખ્ય વિષય

તનદુરસ્તી, ઋતુપ્રાપ્તિ[૧], ગર્ભાવસ્થા[૨], **સુવાવડ** અને **ધાવ્યાવસ્થા**, એ મુખ્ય વિષયોનો સમાવેશ આ પુસ્તકમાં થશે. તે વિષે વિવેચન[૩] કરવું શરૂ કર્યા પહેલાં નવી વહુને કેટલીએક પ્રસ્તાવિક શીખામણની જરૂર જણાય છે

પ્રસ્તાવિક શિખામણની જરૂર

એ વિષયની ખાસ જરૂર એટલા માટે છે, કે **કન્યા મટી સ્ત્રી થઇ**, એ ફેરફારથી **જવાબદારી** બહુ વધી જાય છે. નાનપણમાં બાપના ઘરમાં એક **કન્યા** તરીકે હતી. તે વખતે તેના ઉપર કોઇ જાતની જવાબદારી નહોતી ; એટલુંજ નહિ પણ તેની પોતાની **સંભાળ** તેનાં **માબાપ** તરફથી લેવાતી હતી. જેથી પોતાની બેદરકારી પોતાને બહુ **ઇજા કરનારી નહોતી** ; પણ તે હવે **વહુ** થવાથી એક બીજા તદન **નવા ઘરમાં કન્યા** મટી **ધણીઆણી** થઇ છે: ત્યાં **સાસુ, સસરા**. ધણી, **નણંદ**, દેર અને જેઠ, એ બધાના તાબામાં રહેવું, તથા પોતાની ફરજ યથાર્થ[૪] રીતે બજાવવી. પોતાની તબિયત જાળવવી, વળી તેણીને જ્યારે બાળક **સાંપડે** ત્યારે એક **મા** તરીકે પોતાની ફરજ **અદા**[૫] કરવી, એ સર્વનો વિચાર કરતા જણાશે કે તેણીની જવાબદારી કાળે કરીને વધતી જશે.

---

[૧] અટકાવ. [૨] ગર્ભ રહેલી સ્થિતિ. [૩] વર્ણન.
[૪] ઘટે તેવી રીતે. [૫] બજાવવી.

તનદુરસ્તી અને તેનું સુખ.

તનદુરસ્તીનો વિષય જેટલો અગત્યનો છે, તેના જેટલો બીજો કયો વિષય ઉપયોગી ગણાય? તનદુરસ્તી વગર કશું કાર્ય[1] થઈ શકતું નથી. કહેવત છે કે "**પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા**" એનાથી બીજું કયું વાક્ય વધારે ખરૂં છે? પૈસા, છોકરાં, માન વગેરેની અંદર સુખ છે ખરૂં, પણ તનદુરસ્તીથી એ બધાં ઉતરતાં છે. એક તરફથી ઘણાજ પૈસાવાળો, ઘણાજ માન મરતબાવાળો, દરેક રીતે સુખી પણ જેની તનદુરસ્તી બહુ નબળી એવો માણસ કલ્પો, ને બીજી તરફથી દરેક રીતે કમનસીબદાર ગરીબ અવસ્થાથી પાલી ભૂકા લાવે ત્યારે ખાય, એવી સ્થિતિવાળો પણ તે તનદુરસ્ત એટલે શરીરે સુખી એવો કલ્પો, ને પછી તે બેનો મુકાબલો કરી વિચાર કરો, કે તે બેમાં સુખી કોણ? પહેલા બિનતનદુરસ્ત તવંગર તરફ જુઓ, તો તમને માલમ પડશે, કે તેને ખાધેલું પચતું નથી, જોઇએ તેટલું અને સ્વાદિષ્ટ અન્ન જમાતું નથી. ઘડીમાં માંદો અને ઘડીમાં સાજો, બહાર જરા પણ પવન લાગે, કે તુરત શરદી થાય, માથું દુખે, કાનમાં ચસકા આવે, ઉધરસ થાય, વા જોર કરી આવે, વગેરે વ્યાધિ[2] ઉત્પન્ન થાય છે પણ બીજા ગરીબ તનદુરસ્તને તો ટાઢ, તડકો અને વરસાદની અંદર મજુરી કરતાં શરીર ઉપર હાથ કપડું નહિ છતાં ખાવાનું બધું પચે, માંદો સહેજ પડે નહિ, તેથી ગરીબ પણ તનદુરસ્ત મનુષ્યને સુખી ગણવો જોઇએ. તનદુરસ્તી વિના કુબેરના ભંડાર જેટલા પૈસા હોય, તોપણ શું કામના? "**તનદુરસ્તી હજાર નિયામત**[3]" "Health is Wealth," માટે સૌ કોઇએ તનદુરસ્તીની સંભાળ રાખવી, એ અતિ અવશ્યનું છે. **વહુ ઉપર પોતાની** અને તેનાં ભવિષ્યનાં બચ્ચાંની તનદુરસ્તીનો આધાર છે, તેથી તનદુરસ્તીની સંભાળ રાખવાની તેની અગત્યની ફરજ છે. તનદુરસ્તી માટે જેટલી સંભાળ રાખશો, તેટલી ફળદાતાજ થવાની પહેલાં તનદુરસ્તીના નિયમ પાળવા આકરા લાગશે ખરા, પણ તેથી આગળ ઉપર વૈદ્યને ઘેર જવાના આંટા મટશે, અને પૈસાનો બચાવ થશે. શરૂઆતમા મુસિબત વગર કયું સારૂં ફળ ભવિષ્યમા મળે છે? આઠ માસ ખેડી તૈયાર કર્યા વગર ખેતર દાણા આપશે? તેવીજ રીતે તનદુરસ્તીના કાનુન[4] યાદ રાખી તે પ્રમાણે વર્ત્યા વગર પોતાનો મજબુત બાંધો જોવાની, અને પોતાનાં તનદુરસ્ત ચહેરાનાં

[1] કામ. [2] દરદ. [3] પૈસા—બક્ષીસ. [4] નિયમ.

બાળક જોવાની આશા છોડજો. તનદુરસ્તી જાળવવાની બેદરકારી માટે સજા થોડી નથી. નબળા બાંધાનાં સ્ત્રી-પુરૂષનાં છોકરાં નબળાં થાય એટલુંજ નહિ પણ તેથી કસુવાવડ થાય છે; અને વાંઝીઆપણું પણ આવે છે. કુદરતી કાનુન એટલે "તનદુરસ્તીની સંભાળ" તોડવાની સજા ઇશ્વરના ઘરથીજ નિર્માણ થયેલી છે.

શરીરનું બંધારણ અને તનદુરસ્ત રહેવા માટે જોઇતી સંભાળ.

માણસ જાતના શરીરનું બંધારણ એવું છે કે સુરત ન રાખે, તો વખતો વખત તે નાદુરસ્ત થઇ જાય, અને એ વિષે વિચાર કરીએ, તો કાંઇ તાજુબ થવાપણું નથી; કારણ મરજીમાં આવે તેમ ખાઇએ-પીઇએ, તેમજ ઓઢવા પહેરવાનું ભાન રાખીએ નહિ, તો અવશ્ય તનદુરસ્તી બગડે. આપણે ગમે તેટલીવાર ખાઇએ, પીઇએ, પણ પેટ ના પાડતું નથી. સંભાળપૂર્વક પેટને પોષણ આપવુ, એ આપણું કામ છે. પેટ એ નાજુકમાં નાજુક યંત્ર છે, અને તેની સંભાળ ન લેવાય, તો તે ખરાબ થાય, તેમાં નવાઇ શી ?

વહુઓને તનદુરસ્ત રહેવા વિષે શીખામણ.

વાંચનાર બાઇઓને જે શીખામણ દેવા માગું છું, તે બહુજ ઉપયોગી છે, એમ બતાવી ગયોછું, અને તેથી તેમાં તેમનું કાળજીપૂર્વક લક્ષ પરોવવા વિનંતિ કરૂ છું. સારી તનદુરસ્તીવાળી વહુઓ આપણા મોહોલામાં કે ગામમાં કેટલી છે ? એમ તપાસ કરીશુ, તો ભાગ્યે કોઇ મળી આવશે. સારી અને તનદુરસ્ત વહુને બદલે નબળા બાંધાની ઘણી મળી આવશે તેમાં કેટલીક નાદુરસ્ત તબિયતને લીધે છોકરાંઓ વગરની નજર આવશે. હિંદુસ્તાનમાં તનદુરસ્ત વહુઓ કરતાં નાતનદુરસ્ત વહુઓનું પ્રમાણ વધારે છે. ઇશ્વરે સ્ત્રીઓને પેદા કરી, તેનો હેતુ બાળ--બચ્ચાંવાળી થવાને, તથા દુનિયાનો વિસ્તાર કરવાને; અને તે પ્રમાણે સ્ત્રીઓ પોતાની નાદુરસ્ત તબિયતને લીધે બાળ-બચ્ચાંવાળી ન થાય, તો તેમાં તેનોજ દોષ છે. ત્યારે હવે શું શું દોષ છે, અને તેને કેમ કમી કરવા જોઇએ, તેનો રસ્તો બતાવવાનો આ પુસ્તકનો હેતુ છે. આશા છે, કે વાંચનારી વ્હાલી બાઇઓ, તમે તમારી તબિયતમાં સુધારો કરતાં શીખશો.

વાંઝીઆપણાનું એક મુખ્ય કારણ તનદુરસ્તીની ખામી છે.

દરેક શહેરમાં, દરેક મોહોલામાં એટલુંજ નહિ, પણ મોટું કુટુંબ હોય, તો તેમાં પણ છોકરાં વગરની સ્ત્રી મળી આવશેજ એ થોડા શોચની[1] વાત છે! શું તે બાઇ જન્મી ત્યારે આવી સ્થિતિમાં રહેવાને માટે પરમેશ્વરે તેને સરજી છે? ના તેમ તો હોયજ નહિ, પણ પોતાની તબિયતની સંભાળ ન લીધી તેથી આ પરિણામ આવ્યું છે. કોઇ બાગવાનને જઈને પૂછશો, તો તે પણ કહેશે, કે જે છોડ નબળો છે, અને ખાતર પાણીથી જેની માવજત થઇ નથી, તેવા છોડને ફળ આવતાં નથી, ને આવે છે તો કાચાં ખરી પડે છે. તેજ પ્રમાણે જે બાઇઓ પોતાની તબિયતની સંભાળ લેતી નથી, તેને છોકરાં થતાં નથી, અને થાય તો તે જોઇએ તેવાં તનદુરસ્ત થતાં નથી. કોઇપણ ખાસ રોગથી કોઇ બાઇને છોકરાં ન થાય, તે વિષે મારૂં અહીં કહેવાનું નથી વધ્યાનો[2] લગભગ અડધ ભાગ તો તનદુરસ્તીના નિયમ ન જાળવ્યાથી થયેલા હોય છે. બ્હેનો તમારી તબિયતની ખાતર. તમારાં બાળકની ખાતર. અને તમારા કુટુંબની તમારાથી વધારે સંભાળ લેવાય તે ખાતર નીચેના કાનુન પાળવાની તમારે જરૂર છે. વહુઓની તનદુરસ્તી કેમ જળવાય, અને તે નાદુરસ્ત થઇ હોય, તો પછી દુરસ્ત કેમ થાય, તે વિષે લખવામાં આવશે.

વહુઓની તનદુરસ્તીના ફાયદા અને નાદુરસ્તીના ગેરફાયદા.

વહુઓ તનદુરસ્ત હોવાથી છોકરાવાળી થશે, એટલુંજ નહિ પણ "તનદુરસ્ત છોકરાંવાળી થશે." વળી એ પ્રજામાંથી હિંદુસ્તાનને ઉજાળનાર, હિંદુસ્તાનની કીર્તિ વધારનાર મહાપુરૂષો નીવડી આવશે; તે માટે દેશના કલ્યાણની ખાતર પણ સ્ત્રી તનદુરસ્ત હોવી જોઇએ

વહુ તનદુરસ્ત ન હોય, તો ફરજન્દ તનદુરસ્ત ક્યાંથી થાય.

વહુઓને એક વૃક્ષની[3] ઉપમા[4] આપીએ, તો તેનાં બચ્ચાંને ફળની ઉપમા આપી શકાય. હવે ફળનારૂં ઝાડ રોગી હોય, તો તેમાંથી સારાં ફળની આશા રાખવી ફોકટ છે. રોગી ઝાડમાં કાં તો ફળ થતાંજ નથી; અથવા થાય છે, તો નાનાં નાનાં, સ્વાદ વગરનાં અને પાકયા પહેલાં ખરી જાય એવાં થાયછે. તેવીજ રીતે રોગી વહુઓની બાબતમાં જુઓ, તો તે વધ્યા હશે,

---

[1] અફસોસની—દિલગીરીની [2] એક છોરૂ ન થયું હોય તેવી સ્ત્રી. [3] ઝાડ. [4] સરખામણી કરીએ.

અને કદાચ બાળક થતાં હશે, તો નબળાં હશે ; તેવી વહુને કસુવાવડ થવાનો વધારે ભય છે ખટખટુંબાના વેલામાંથી દ્રાક્ષની આશા રાખીએ, તો તેવી વહુમાંથી તનદુરસ્ત બાળકની આશા રાખવી. દિવસ પછી રાત અને રાત પછી દિવસ આવે, એ વાકય જેટલું ખરૂં છે, તેટલું **'રોગીનો વિસ્તાર રોગી'** એ વાકય ખરૂં છે.

રોગી સ્ત્રી-પુરૂષે પરણવાના ગેરફાયદા.

ક્ષય, ગાંડપણ, પત, વાઇ, વગેરે બીજા રોગ એવા છે, કે વારસામાં ઉતરે છે. તેથી એવાં મનુષ્યની પ્રજા રોગિષ્ટ થાય, એ સ્વભાવિક છે. માટે તેવાં સ્ત્રી પુરૂષોએ લગ્ન કરવાં ન જોઇએ.

તનદુરસ્તી વગર મહેનતે મળતી નથી.

વહુઓએ તનદુરસ્ત રહેવા કોશિશ કરવી જોઇએ. ફકત મનથીજ એમ માને કે હુ તનદુરસ્ત થાઉં તો ઠીક, પણ તેથી કાંઇ તનદુરસ્ત થવાતું નથી. હરેક શુભ કામના નિયમ શીખી તે પ્રમાણે વર્ત્યા વગર કાંઇ ફળ થતું નથી. એવા નિયમ શરૂઆતમાં પાળવા અઘરા લાગે છે. જેમ, (૧) **વહેલાં ઊઠવું** એ સારૂં છે, પણ આળસુ માણસોને બિછાનું છોડવું મહા બોજારૂપ થઇ પડે છે. જે માણસને તનદુરસ્ત રહેવા ઇચ્છા હોય, તેણે વહેલાં ઊઠવું એ બહું જરૂરનું છે. પણ તેઓ વહેલાં ઊઠવાની ટેવ પાડવા મહેનત કરશે, તો પછી તે ટેવ તેમને આનંદ આપનાર થશે, એમાં જરાએ શક નથી. (૨) **નિયમિત કસરત** એ તનદુરસ્તી માટે બહુ ઉપયોગી છે, પણ તે પ્રમાણે થોડાજ વર્તે છે. જો થોડો વખત તેની ટેવ રાખવામાં આવે તો તે મન પસંદ થઇ પડે છે. (૩) **પૂરતા પાણીથી શરીર ચોળી-મસળી નહાવું** એ ઘણું ઉત્તમ છે, પણ તેમાં મહેનત છે. એમાં મહેનત છે એમ ગણી આળસથી નહાવાનું છોડી દે, તો તેથી નુકશાન થાય છે. આવો પ્રત્યેક[1] નિયમ પાળવામાં શ્રમ[2] અને કાળજીની જરૂર છે. એમાં બેદરકારી રાખ્યાથી શરીર બગડે છે. એક વાર શરીર બગડયું, તો પછી દશગણી મહેનત અને સંભાળ લેતાં પણ ઠેકાણે આવવું મુશ્કલ પડે છે. માટે પહેલેથી સંભાળવું એ આપણો ધર્મ છે.

[1] દરેક [2] મહેનત.

સુસ્તાઇ એ રોગનું ઘર છે.

સુસ્તાઇ[1] એ ઘણા રોગનું મૂળ છે. આળસ રોગને જન્મ આપે છે: એટલુંજ નહિ પણ તેને પોષણ આપે છે, એટલે તેને ઉછેરે છે, ને ઓરતને સગર્ભા થવાના પ્રતિબંધનું[2] એક કારણ થઇ પડે છે. જ્યારે કાંઇ પણ કામ કરવાનું ન હોય, ત્યારે માણસને કેટલું મુંઝાવું પડે છે? હવે પૈસાદાર કામ વગરની ઓરતોની સ્થિતિ તરફ નજર કરતાં કંટાળો આવ્યા વગર રહે નહિ. આળસુ રહીને પછી ફરિયાદ કરવી, કે ખાધેલું પચતું નથી, શરીરને ચેન પડતું નથી, જીવ મુંઝાય છે, ઉંઘ બરાબર આવતી નથી, એ કેટલુ બેહુદ્દુ[3] છે?

કસરત અને તેની જરૂર.

કસરત એ આળસનો દુશ્મન છે. અને આળસ એ તનદુરસ્તીનો દુશ્મન છે તનદુરસ્તી કસરત વગર કદી મેળવી શકાતી નથી. વહુઓએ કેવી જાતની કસરત કરવી જોઇએ, તે વિષે લખું છું. તેમને કસરતમાં **ઘરનું કામ** એ મુખ્ય છે. જેવું કે **પાણી ભરવું, દળણું દળવું, ખાંડવું, ઠામ-વાસણ માંજવાં, ઘર ઝાડી-ઝપટી વાળી-ઝાડી સાફ રાખવાં, રાચ-રચીલાં સંભાળવાં, રસોઇ કરવી** ઇત્યાદિ. એ બધાં કામમાં કસરત છે; માટે ઘર ચલાવવાનો બોજો વહુઓ યોગ્ય રીતે ઉઠાવતી હોય, તો તેને કસરતની ફરજ બહુધા[4] પાર પડે છે. વળી ગરીબ કુટુંબની વહુને ઉપરના કામ સિવાય, **છાણ મેળવવાનું, ઢોર માટે ઘાસ વાઢી આવવાનું. બળતણ એકઠું કરવાનું.** એ વગેરે કામ હોય છે. લખવાની મતલબ એટલીજ છે, કે જે બાઇઓને કામમા કસરત મળે છે, તેવી બાઇઓ સારી તનદુરસ્તી ભોગવે છે, અને તે તનદુરસ્ત બાળકને જન્મ આપે છે પણ જેની સ્થિતિ સારી છે, અને ગરીબની પેઠે જેને અંગ મહેનત કરવી પડતી નથી તેવી બાઇઓએ **પગે ચાલી ફરવા જવું**, એ ઘણું ઉત્તમ કામ છે. ચાલવાથી છાતી પહોળી થાય છે, ખભામાં જોર આવે છે, માંસની પીશીઓ મજતબૂત બને છે. ભૂખ લાગે છે અને દસ્ત સાફ આવે છે ઇત્યાદિ. થોડા રોજ ખુલ્લી હવામાં ફરી લાભ લેતાં તેના ફાયદાની ખાત્રી થશે. સગર્ભા[5] હોય તેણે પગે ચાલી બહુ ફરવું, એ સારૂ નથી, તો પણ તેમણે થોડું ચાલવું, એ બહુ જરૂરનું છે. ફરવા જવાની

[1]આળસ. [2]અડચણ. [3]ખોટું. [4]ઘણે ભાગે. [5]ગર્ભ રહ્યો હોય તેવી સ્ત્રી.

બાબતમાં એક અંગ્રેજી ગ્રંથ કર્તા કહે છે, કે તનદુરસ્ત રહેવાનો સહેલામાંસહેલો ઉપાય એ છે, કે **'ચામડાના જોડા બહુ ફાડો'**, આ તેનું કહેવું ખરેખરૂં છે — કહેવાની મતલબ કે **બહુ ચાલો**, કેમકે તેથી તનદુરસ્તી જળવાય છે.

નિયમસર ફરવા જવું એ તનદુરસ્તી માટે બહુ જરૂરનું છે.

દરેક **ઋતુમાં ફરવાની** કસરતની બહુ જરૂર છે. ફરવાની કસરત સવાર સાંજની હોવી જોઇએ, અને શક્તિ અનુસાર[1] તેનું માપ હોવું જોઇએ. દિવસના કામથી કંટાળેલા માણસને સાંજનું ફરવું વધારે સુખદાયક જણાય છે. પૃથ્વી આદિ[2] ગ્રહ પણ નિયમિતપણે ફર્યા કરે છે. એ જાણે સૂચવતા હોયની કે તમે પણ ફરવામાં નિયમિત થાઓ. ફરવા જવાથી કસરત અને ખુલ્લી હવાનો અપૂર્વ[3] લાભ મળે છે.

નાજુક વહુઓએ ધીમે ધીમે કામ કરવાની ટેવ પાડવી.

જે નાજુક બદનની સુકોમળ બાઇઓ છે, અને જેને કામ કરવાની ટેવ નથી તેવી બાઇઓએ ધીમે ધીમે મહાવરાથી કામ કરવાની ટેવ પાડવી, એ ફાયદાકારક છે

કસરતના ફાયદા.

બાઇઓ, જો તમે મજબૂત થવા માગતાં હો, તો **ઉદ્યોગી થાઓ, ઘરનું કામ કરો** અને **ફરવા જવાની ટેવ રાખો.** જો તમારી જુવાની ખીલતી રહેવાને અને તમારો દેખાવ સુંદર રહેવાને ઇચ્છતાં હો તો શરીરને કસરત મળે તેવાં કામ કરો. ઉદાસી, નબળાઇ અને એવાં બીજાં દુઃખદાયક ચિન્હોનો પરિત્યાગ[4] કરવા ઇચ્છતાં હો, તો મહેનતુ થાઓ અને શરીરને જોઇતી કસરત આપો. કુદરતના કાયદાની વિરૂદ્ધ ચાલવાથી કાંઇ સારૂં ફળ નથી. તમારૂં મન અને તન સુખી અને આનંદી રહે એવાં કામમાં ગુંથાએલું રાખો. આ બધી વાત "તવંગરની[5]" વહુઓએ વધારે યાદ રાખવા જોગ છે. **રોટી ત્યાં ચોટી નહિ,** અથવા **દાના ત્યાં ધાના નહિ,** એટલે જેને ત્યાં દાણા છે તેને ત્યાં ધાવવાનું બાળક નહિ. એ કહેવત પડવાનું કારણ એટલુંજ કે શ્રીમંતની વહુઓ આળસમાં અને મોજમજામાં વખત નકામો ગુમાવે છે, તેથી તેમને છોકરાં કમી થાય છે.

---

[1]પ્રમાણમાં. [2]વગેરે. [3]ઘણોજ. [4]દૂર. [5]પૈસાદાર.

તવંગર વહુઓમાં કબજીઅત રહેવાનું કારણ

તવંગર વહુઓને ઝાડાની કબજીઅત[1] વિશેષ થાય છે તેનું મોટું કારણ તેમની નિરૂદ્યમી[2] વર્તણુક[3] છે. વળી ઘણી સ્ત્રીઓ આ કુદરતી હાલતમાં નિયમિત ન રહેવાથી એ વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે એ બાબતમાં નિયમિત થવાની તથા અંગ કસરત કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

તવંગરની વહુઓને શીખામણ

શ્રીમંતની સ્ત્રીઓ ખોટી મોટાઇમાં મહાલી શરીરને કસવાનું છોડી દેવાથી **પોતાના શરીરની** ખરાબી કરે છે, અને પોતાના પતિની સેવા યથાયોગ્ય બજાવી શકતી નથી. તેમના ઘરના કામકાજ માટે નોકર ચાકર હોય, તેથી પોતે ઘરનું કામકાજ કરવું બિલકુલ છોડી દે એ ઠીક નથી. કેમકે તેથી તેની તબિયતમાં ખલેલ[4] પહોંચે છે, તેની સાથે કારભાર યથાસ્થિત[5] ચાલતો નથી, માટે નોકરની પાછળ નોકર થઇ કામ લેતાં પોતાને કસરત મળે છે, અને ઘરનો વહીવટ સંતોષકારક ચાલે છે.

(અંઘોળ) અંગઘોળ એટલે ચોળી મસળી નહાવું.

જે બાઇઓને તનદુરસ્ત રહેવા ઇચ્છા છે, તેવી બાઇઓએ (ગરીબ યા તવંગર) તનદુરસ્ત રહેવાની ખાતર દરરોજ **સવારમાં ઠંડા પાણીથી ચોળી મસળી નહાવું** જોઇએ, અને તેની સાથે સાબુનો ઉપયોગ થાય તો બેહેતર[6]. નહાવાની બાબતમાં તવગર તેમજ ગરીબ સ્ત્રીઓની સરખી જ ફરજ છે. સ્વચ્છ પુષ્કળ પાણીએ નહાવું. નહાવાથી શરીરે સ્ફૂર્તિ[7] આવે છે. વળી તેથી કબજીઅત તૂટી દસ્ત સાફ આવે છે અને તાકાત[8] પણ આવે છે. નહાતી વખત પવન લાગે એવી ઉઘાડી જગ્યામાં નહાવું ન જોઇએ.

ખોરાક ત્રણ વખત લેવાની જરૂર.

વહુઓએ ખોરાક ત્રણ વખત ખાવાની જરૂર છે. સવાર, બપોર અને રાતના યોગ્ય ખોરાક લેવો. જે સ્ત્રીઓને જમવાને બપોરના મોડું થતુ હોય તેમણે સવારમાં નાસ્તો અવશ્ય[9] કરવો. ખોરાકમાં દૂધનો ઉપયોગ જરૂર કરવો. રાતનો ખોરાક હલકો લેવો અને વાળુ પછી તુરત સૂવાની ટેવ રાખવી

[1]ઝાડો બરાબર ન ઉતરે તે. [2]આળસુ. [3]ચાલચલગત. [4]નુકશાન. [5]બરોબર. [6]વધારે સારૂં. [7]ચપળતા. [8]જોર. [9]જરૂર.

નહિ, પેટમાં બહુ બોજો હોય તો રાતે ઊંઘ બરાબર આવતી નથી, એટલા માટે વાળુ વખત વેહેલો વેહેલો રાખવો. સર્વને એકજ પ્રકારનો ખોરાક માફક આવતો નથી, માટે પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે, તેવો ખોરાક પ્રત્યેક સ્ત્રીએ લેવો.

બહુ સંભાળથી ખોરાક ચાવવાની જરૂર

ખોરાક બરાબર ચાવીને ઉતારવાની ટેવ રાખવી. એ ટેવ સ્ત્રીએ રાખવી તેમજ બચ્ચાંને પડાવવી. **પેટની ઘંટી દાંત** છે, વળી મોઢામાં ખોરાક ચાવતાં થૂક મદદગાર થાય છે, એટલુંજ નહિ, પણ ખોરાકને હજમ[1] થવામાં થૂક ઉપયોગી છે. ખોરાક મોઢામાં પૂરતો ચવાય ત્યારેજ થૂક તેમાં બરાબર મિશ્ર[2] થઇ શકે, ચાવવાની ખામી અને થૂકની ખામીથી અજીર્ણ[3] થાય છે. ટુંકામાં જમવામાં ઉતાવળ કરવી નહિ.

નિયમસર ખાવું જોઇએ

ખાવાની સંભાળમાં બીજી ભલામણ કરવાની છે, તે એ કે નિયમસર ખાવાની ટેવ રાખવી, કોઇવાર વધારે ને કોઇવાર ઓછું, કોઇવાર ટાઢું, અને કોઈવાર ઊનું, એમ કરવું, એ હાનિકર્ત્તા[4] છે. ભૂખથી જરા ઓછું ખવાય તો હરકત નહિ, પણ હરગીજ **ભૂખ કરતાં વધારે ખાવું નહિ.** ભૂખ કરતાં વધારે ખાવું એ અપચાનું મૂળ છે. સાધારણ કહેવત છે કે "ભુખ્યું તેને કાંઈ ન દુખ્યું."

નિયમિત વખતે ખાવું જોઇએ.

નિયમિત વખતે ખાવું જોઇએ એટલે બરાબર મુકરર કરેલે વખતેજ ખાવા બેસવું જોઇએ. એકવાર દશે બીજીવાર બાર બજે એમ અનિયમિત વખતે જમવાથી ખોરાક પચવામાં હરકત આવે છે.

ખોરાક લેતી વખતે મન શાંત રાખવાની બહુ જરૂર છે.

જમતી વખતે મન શાંત જોઇએ. મગજ ઉકળેલું હોય, રીસ ચડી હોય, કજીઓ થયો હોય, અથવા ખરાબ ખબર સાંભળ્યા હોય, તેવે વખતે જમવાથી પચાવ થતો નથી, અને જમવામાં મજા પડતી નથી: માટે તેવે વખતે ન જમવું, એ બેહેતર છે. થોડો વખત ખમી મન શાંત થયા પછી જમવું.

[1]પચવું. [2]મળી શકે. [3]અપચો. [4]નુકસાન કર્ત્તા.

સ્ત્રીએ જમતી વખતે કંકાસ[1] થાય તેવી વાતો આગળ આણવી નહિ. સમજુ બાઇઓએ સમજવું જોઇએ, કે ધણી યા સાસુ ગમે તેને જમવાનો વખત હોય, તે વખતે શાંત સ્વભાવ રાખી સાસુનું, ધણીનું અને ઘરનાં તમામ માણસોનું મન રંજન[2] થાય તેવી ટેવ રાખવી. જમતી વખત લોહી ઉકળે એવી કોઇ જાતની યાદી આપવી નહિ. જમ્યા બાદ બે કલાક સુધી મન ઉશ્કેરાય એવી વાતમાં લક્ષ રાખવું નહિ. ખોરાક પચે ત્યાં સુધી શાંત મન રાખવા પૂરેપૂરી જરૂર છે.

તનદુરસ્ત રહેવા માટે વેહેલા ઊઠવાની જરૂર.

વહુઓએ **સવારમાં વેહેલાં ઊઠવું** જરૂરનું છે. સવારને વખતે આંખ ઊઘડ્યા પછી પથારીમાં પડ્યા રહેવું, એ સુસ્તાઇનું લક્ષણ છે. મોડા ઊઠવાના હોવાથી તન અને મન નબળાં થાય છે, તેટલા માટે સવારને વખત સૂર્યોદય હરોલ[3] ઊઠવું એ ઉત્તમ છે. આ બાબત ટેવની છે. એકવાર ટેવ પડશે એટલે પથારીમાં પડ્યા રહેવુ ગમશેજ નહિ.

સવારમાં વેહેલા ઊઠવાના ફાયદા.

સવારમાં વેહેલા ઊઠવાથી હરેક કામ ત્વરાથી[4] અને આનંદથી થાય છે. જો સવારનો વખત આનદ અને ઉલ્લાસથી શરૂ થયો, તો પછી આખો દિવસ આનંદમાંજ જાય છે, અને કામને સેહેલાઇથી પહોંચાય છે. સવારનો કાળ ખુશનુમા અને આનંદી છે. આખા દિવસની હવા કરતાં સવારની હવા ઉત્તમ છે. સવારની હવા આનદ આપનારી, જોર આપનારી, અને થાક ઉતારનારી છે. જો તમે તમારૂં શરીર તનદુરસ્ત રહે એમ ઈચ્છતાં હો, તો સવારમાં વેહેલાં ઊઠો. લાંબી જીંદગીની ઇચ્છા રાખતાં હો, તો સવારમાં પથારીમાંથી વેહેલાં ઊઠો. વેહેલી ઊઠનારી વહુઓ તનદુરસ્ત, ખુશનુમા, અને લાંબી જીંદગીવાળી થાય છે.

સવારની ખૂબીનો ટુંક વિચાર.

આખા દિવસના દરેક ભાગ કરતાં સવારનો ભાગ બહુ રમણીય છે.[5] સવારમાં વેહેલાં ઊઠનાર સવારની કુદરતી શોભા જોઇ પોતાના આનંદમાં વધારો કરે છે. ઊગતા સૂર્યનાં કિરણના પ્થક્કરણથી[6] આકાશનો ગુલાબી રંગ

---

[1] કજીઓ. [2] ખુશી. [3] દિવસ ઊગ્યા પેહેલાં. [4] ઉતાવળથી.
[5] મનને ખુશી કરે તેવો. [6] જૂદા જૂદા ભાગ થવાથી.

મનને આનંદ આપે છે. સવારના પહોરમાં જાણે કુદરત ખુશી થતું યા હસતું હોય એવો આભાસ આવે છે. પક્ષીઓ પોતાના મધુર સ્વરથી કલ્લોલ કરી રહ્યાં હોય છે. પાંદડાં ઉપર ઝાંકળનાં ટીપાં મોતી જેવાં ચળકતાં નજરે આવે છે. પુષ્પની સુગંધ આસપાસ પ્રસરી ગઇ હોય છે. આ કુદરતી આનંદ લેવાની વેળાએ પથારીમાં પડયા રહેવું એ કેટલું ખોટું ?

સવારની ઝાકળ નુકસાનકારક નથી.

સવારના વખતમાં આપણાં દેશમાં ઝાકળ બહુ પડતી નથી, થોડી પડેછે. પણ સવારની ઝાકળ શરીરને ફાયદાકારક છે, અને સાંજની ઝાકળ શરીરને નુકસાનકારક છે.

વેહેલા અને મોડા ઉઠનારનો મુકાબલો.

વેહેલા ઉઠવાથી શરીર તનદુરસ્ત બને છે, માંસની પીશીઓ મજબૂત બને છે, ચેહેરો ખુશનુમા બને છે. મગજ સારૂં થઇ તીવ્ર બને છે. સવારમાં વેહેલા ઉઠવાથી દુઃખીને પોતાનાં દુખ વીસારે[1] પડે છે, માંદાને દીલાસો મળે છે, અને ચેહેરાના રંગને ઓપ ચડવનાર સુવારનોજ વખત છે. મોડા ઉઠનારનો ચેહેરો ઉદાસી લાગે છે, તેનુ આખું શરીર ઢીલું જણાય છે, ને તેને કાંઇ ચેન પડતું નથી. તેનું મોઢું જોઇએ, તો ફેફરી ગએલ જણાય છે. એવા માણસને મંદવાડ જલદી પકડી પાડે છે.

વેહેલા ઉઠવાની અસર.

સ્ત્રી વહેલી ઉઠશે, તો બચ્ચાં, નોકર વગેરે વેહલા ઉઠતા શીખશે.

કેટલો વખત ઉંઘવાની જરૂર છે. સૂવા તથા ઉઠવાનો વખત.

વેહેલા ઉઠવાનો અર્થ એમ નથી, કે પૂરતી ઉંઘ ન લેવી. વહુઓને અને બાળાને થોડી તો સાત અને વધુ તો આઠ કલાક ઉંઘ લેવાની જરૂર છે. માંદગીના વખત સિવાય વહુઓએ વેહેલું ઉઠવું જોઇએ, રાતે દશે સૂવાની ટેવ રાખે, તો તેને પાંચ સાડા પાંચે ઉઠવું મુશ્કેલ લાગશે નહિ રાત્રે બહુ મોડા સૂવું એ હાનિકારક છે. મધરાત પેહેલાંની એક કલાકની ઉંઘ એ મધરાત પછીના ત્રણ કલાકની ઉંઘ બરાબર છે. એટલા માટે ખાસ કરી **વેહેલા સૂવાની ટેવ રાખવી જોઇએ**, જેથી સવારે વેહેલા ઉઠવામાં હરકત આવે નહિ.

---

[1] ભૂલી જાય છે.

ઘરમાં ખુલ્લો પવન આવવો જવો જોઇએ.

ઘરમાં તાજો પવન વારે ઘડીએ આવવો જવો જોઇએ, તેમાંએ વળી સૂવાના ઓરડામાં તો તાજા પવનની હરફર થવાની ખાસ જરૂર છે. તેમ ન હોય તો શ્વાસોચ્છ્વાસથી નીકળતી ઝેરી હવા ફરીને શ્વાસમાં લેવાય છે, અને તેમ થયે ખબર ન પડે તેવી રીતે ઝેરી હવાની અસર શરીર ઉપર થાય છે. અને તેને લીધે સુસ્તાઇ, માથું ભારી, અપચો, ખરાબ સ્વપ્નાં વગેરે મરજ[1] પેદા થાય છે. નાની ઓરડીમાં પુરૂષ, સ્ત્રી અને છોકરાં ખીચોખીચ સૂએ, ને તેમાં પૂરતો પવન તથા તેને હેરફેર કરવાની જગ્યા હોય નહિ, તો પછી તેની તબિયત નાદુરસ્ત થવા સંભવ છે. આપણા લોકો તાજી હવા મેળવાની પૂરતી કાળજી રાખતા નથી, એ દિલગીરીની વાત છે. ઘરમાં પૂરતી ઉંઘ ન આવતી હોય તો જાણો કે ઘરમાં પવનની જોઇતી હરફર નથી.

પૂરતી ઉંઘ ન આવવાના કારણમાં હવાની હરફરની બેદરકારી મુખ્ય છે

વળી આખા દિવસમાં કાંઇ થાક લાગે, એવો ધંધો કે કસરત નહિ કરેલ હોય, તેને પૂરતી ઉંઘ આવવી મુશ્કેલ છે; તેમાં વળી જોઇતી તાજી હવાની ઘરમાં ખામી હોય, ત્યારે તો ઉંઘ આવેજ ક્યાંથી ? સારી ઉંઘ આવવા માટે છૂટથી પવન આવી શકે એવા ઘરની જરૂર છે. તવંગર વહુઓ ઘરના ઉપયોગી ધંધા કરવા હલકું ગણે, અને જો તેની જોડે ઘરમાં તાજો પવન આવે જાય તેવી પૂરતી જોગવાઇ નહિ હોય, તો તેમને સુખની ઉંઘ આવે ક્યાંથી ? ગરીબ મજૂરી કરનાર વહુઓને કામ ધંધો કરવાની સાથે બહારની ખુલ્લી હવાનો જોઇએ તેટલો ભાગ મળે છે, તેથી તેને મજાની મીઠી ઉંઘ આવે છે. પૈસો ઘણો હોય, તોપણ પૈસાદારને સુખની ઉંઘ આવતી નથી, તેનુ કારણ હવે બરાબર સમજાયું હશે. પૂરતું કામ, કસરત અને ખુલ્લી હવા એ ઉંઘ લાવવાનાં સાધન છે, માટે પૈસાદાર વહુએ પોતાના ભલા ખાતર, પૂરતી ઉંઘ આવે તેની ખાતર, ઘરનું કામ, કસરત અને ખુલ્લી હવાનો જેટલો ઉપભોગ લેવાય તેટલો લેવા ચૂકવું નહિ.

---

[1] રોગ.

સુખની ઊંઘના ફાયદા.

ઊંઘ એ ઇશ્વરના ઘરની સૈાથી સરસમાંસરસ બક્ષિસ છે. ઊંઘ એ દુઃખ વીસરાવનાર, શાંત કરનાર, પોષણ કરનાર, સન્મિત્ર[1] છે. જે વહુઓને છોકરાંની માફક જલદી ઊંઘ આવી જાય, તે વહુ વધારે સુખી છે. તનદુરસ્તી વખતે ઊંઘ સંતોષ આપે છે, મંદવાડના વખતમાં દુઃખ ભૂલાવે છે, અને ચિંતાતુર માણસની ચિંતા દૂર કરે છે.

થાક ઊંઘ લાવે છે, ઊંઘ લાવવા માટે દવા ખાવી એ નુકસાનકારક છે.

ઊંઘ એ દિવસની અંદર કરેલા કામનો થાક ઉતારનાર છે. કામ કરેલું હોય તોજ થાક લાગે છે. થાક લાગ્યા વગર બરાબર પાકી ઊંઘ આવતી નથી. જે બાઇઓ કામ ધંધો ન કરતી હોય, તેવી બાઇઓને ઉંઘ બરાબર આવતી નથી, એવી ફરિયાદ કરે તે મિથ્યા છે. ઊંઘ લાવવા માટે કાંઇ પણ કેફી વસ્તુનો ઉપયોગ કરવો નહિ ઊંઘ લાવવા માટે કુદરતી દવા જોઇતી અંગ મહેનત છે કુદરતી ઊંઘથી મનને સંતોષ, દિલાસો અને આનંદ મળે છે, તે કૃત્રિમ[2] ઊંઘથી મળતાં નથી. ઝેરી દવા પેટમાં ઘાલી ઊંઘ લાવવા વલખાં મારવાથી શરીર બગડે છે.

આળસ અને મોજશોખ જીંદગીના દુશ્મન છે.

મહેનતુ માણસો કરતાં આળસુ અને મોજશોખી માણસોની જીંદગીની દોરી વેહેલી ટુંકી થાય છે. આળસ અને મોજ-શોખ એ ધીમે ધીમે શરીરમાં અસર કરનારાં ઝેર છે, અને તેજ પ્રમાણે તે ધીમે ધીમે શરીરનો નાશ કરે છે.

કસરતની ભૂખ ઉપર અને ભૂખની સ્વાદ તથા પચાવ ઉપર અસર.

પૈસાદાર વહુઓ કેટલીક વાર ભૂખ નહિ લાગવાની ફરિયાદ કરે છે, તેનું કારણ એ કે તેને કામ ઉપર કંટાળો છે, ને આળસ ઉપર ભાવ છે. **ભૂખ કામ કર્યા વગર કે મહેનત કર્યા વગર લાગતી નથી.** ગરીબ વહુઓ તરફ જોશો, તો તેને ભૂખ લાગે છે, અને ભૂખ બરાબર લાગ્યાથી સૂકો રોટલો તેઓને ઘણોજ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. માટે ખરૂં પૂછો તો ભૂખમાંજ સ્વાદ રહ્યો છે. શેકિસ્પયર કવિ કહે છે, કે નસીબની બલિહારી છે ! **જેને**

---

[1]સારો—સાચો મિત્ર. [2]દવાથી કે પરાણે લાવેલી.

ભૂખ છે તેને ખાવા નથી, જેને ખાવા છે તેને ભૂખ નથી. તવંગર લોકોને ખાવાનું ઘણું છે, પણ તેનાથી તેનો કાંઇ ઉપયોગ લેવાતો નથી. કારણ તેને ભૂખ નથી. ભૂખથી ખાનારાને અપચો થતો નથી. ત્યારે અપચાથી દૂર રહેવું હોય, તો ભૂખ વગર ખાવું નહિ, અને ભૂખ લગાડવી હોય તો ખોટી મોટાઇ તજી ઘર કામકાજ કરવું.

અજવાળાની જરૂર અને તેની અસર.

સૂર્યના અજવાળાની પૂરેપૂરી જરૂર છે. અજવાળું યા સૂર્યનું તેજ એ જીંદગી છે. અજવાળું–તેજ એ સાક્ષાત્ **તનદુરસ્તી** છે. તેજ એ શોભા આપનાર છે, **કુદરતી વૈદ્ય** છે, દિલાસો દેનાર છે, અને દુઃખીઓનાં દુઃખ ભૂલાવનાર છે. સૂર્યનું તેજ જીંદગી આપે છે; કારણ જો સૂર્યનું તેજ ન હોત, તો જમીન ઉપરનાં તમામ ઝાડ, છોડ, કરમાઇ જાત, ને મરી જાત—એટલે વનસ્પતિ ખોરાક કાંઇ પાકત નહિ. તેજ પ્રમાણે જીવતા જીવ પર પણ તેની એટલીજ અસર થાય છે. તેજ એ તનદુરસ્તીરૂપજ છે, તેથી લોહીને પ્રાણવાયુ મળે છે, અને આખું શરીર તેજથીજ સુધરે છે. તેજ એ કુદરતી વૈદ્ય છે. તેનાથી કેટલાક રોગ મટે છે. જેના ઉપર દવાની અસર થતી નથી, તેવા રોગ ઉપર તેજની અસર જલદી થાય છે. તેજ શરીરને શોભા આપનાર છે, તેમ આખી સૃષ્ટિને[1] શોભા આપનાર છે. શરીર ઉપર તાજગી[2] લાવી મ્હોં ઉપર લાલી લાવનાર પણ એજ છે. તેજ દિલાસો આપનાર, તથા આનંદ આપનાર છે. તેથી શરીરમાં ખુશી પેદા થાય છે. માણસના ચેહેરા ઉપર જે લાલી દેખાય છે, તે સૂર્યના તેજમાંથી આવી છે. મીલમાં અથવા કારખાનામાં કામ કરનારાનાં મ્હોં તરફ નજર કરો, તો તમને તેનો ચેહેરો ફિક્કો માલમ પડશે, તેનું કારણ એ કે તેઓ સૂર્યનું તેજ બરાબર લઇ શકતા નથી, તથા ખુલ્લી હવા પણ તેમને જોઇએ તેટલી મળતી નથી. ચોમાસાના દિવસમાં સૂર્ય બે ચાર દિવસે દેખાતો નથી, ત્યારે આપણને અકળામણ આવે છે, ને ચ્હેન પડતું નથી; મન ઉદાસ રહે છે, તથા ખાધેલું પચતું નથી, આ બધી અસર થવાનું કારણ તેજની ગેરહાજરી છે.

સૂર્યના તેજને પૂરતી રીતે ઘરમાં પ્રકાશવાની જરૂર.

દરેક ઓરડામાં મોટી બારીઓ જોઇએ, કારણ તેના વડે સૂર્યનું તેજ આખા ઘરમાં ફરી શકે. માળી ફૂલ અથવા ઝાડને અજવાળામાં રાખે છે, તેથી

[1] દુનિયા ઉપરની સર્વ ચીજને. [2] તનદુરસ્તી, આરોગ્યતા.

તે પ્રફુલ્લિત થાય છે. કોઇ ઝાડને અથવા ફૂલને નિસ્તેજ[1] કરવા જરૂર હોય, તો તેને અંધારામાં રાખવું પડે; ચેહેરા ઉપર કુદરતી ગુલાબી રંગ જોવા ઇચ્છતાં હો, તો સૂર્યના તેજનો પૂર્ણ લાભ લો.

તેજની ગેરહાજરીનાં ખરાબ પરિણામના દાખલા.

સૂર્યના તેજની ખામીથી આંખનું તેજ કમી થાય છે, મન ઉદાસી રહે છે, અને શરીરનું કદ પણ જોઇએ તેટલું વધતું નથી. ખાણ ખોદનારાંનો ઘણો ભાગ અંધારામાં રહે છે તેથી તેમાંનાં ઘણે ભાગે ઠીંગણાં રહે છે. અંધારી કોટડીમાં પૂરેલા કેદીઓ વખતે આંધળા થએલા માલમ પડે છે. અંધારામાં રહેનારની આંખ તેજ ઝીલી શકતી નથી, વળી અંધારીઆ ઘરમાં રહેનાર ઘણે ભાગે ઉદાસજ હોય છે.

તેજ હવાને સારી કરે છે.

સૂર્યનો પ્રકાશ ઘરમાં પડે, તેથી ખરાબ દુર્ગંધ દૂર થાય છે, તેટલા માટે સૂર્યના પ્રકાશને પૂરતી રીતે ઘરમાં દાખલ થવા દેવો જોઇએ. કહેવાની મતલબ કે પોતાના ઘરમાં પ્રકાશ અને હવાની આવજાની પૂરતી જોગવાઇ રાખવી.

સૂર્યનો બીજો કુદરતી ગુણ.

સૂર્યની ખૂબી એ છે, કે જે ગંદકીવાળી જગ્યાપર તેનો પ્રકાશ બરાબર પડે, તો તે ગંદકીને દૂર કરે છે, પણ પોતે સ્વચ્છનો સ્વચ્છ રહે છે. તેનો દાખલો લઇ પોતાના સદ્ગુણ બીજાને આપવા, પણ તેમ કરતાં દુર્ગુણ ન આવે, તેની સંભાળ રાખવી.

સામાન સંભાળતાં ચેહેરાનું નૂર ન ખોશો.

કેટલીક વહુઓ ઘરનો સામાન જેવો કે રંગિત ઢોલીઓ, ઘોડીઉં, વગેરેનો રંગ તડકાની ગરમીથી ઉભરાઈ જશે, અથવા પવન આવશે, એવી બીકથી ઘરની બારીઓ બંધ રાખે છે, ને સૂર્યના તડકાને ઘરમાં આવતો અટકાવે છે. તેનું નુકસાન તેઓનેજ છે. તેજની ગેરહાજરીથી તેઓના ચેહેરા ફિક્કા પડી જાય છે, ને સ્વભાવ ચીડીઓ થાય છે. માટે તનદુરસ્તીની ખાતર પવન અને સૂર્યનો પ્રકાશ ઘરમાં આવવા દો.

---

[1] ઝાંખાં.

આનંદ અને એકસંપ.

ઓરતોને આનંદમાં રહેવા જરૂર છે. આનંદથી મન પ્રફુલ્લિત રહે છે. તેથી થાક અને ફિકર ઓછી થાય છે, ને શરીર બીજાં કામ કરવાને તૈયાર રહે છે. વહુઓને આનંદ માનવાનો ને મેળવવાનો રસ્તો ઘરનું કામકાજ અને કુટુંબ સંપ છે. મિલનસાર સ્વભાવ રાખીને હોંસથી કામ કરવું, તથા હળી-મળી રહેવું, તેમાં જે આનંદ છે તે બીજામાં નથી. કંકાસણી અને કજીઆ-ખોર ઓરતોના નસીબમા એવું સુખ ક્યાંથી હોય ? ઘરની અંદર એકસંપ રાખવાથી એકેકને મદદરૂપ થવાય છે. વળી સંપથી ઘરમાં સૌ માણસનું માન બરાબર સચવાય છે, સંતોષી થવાય છે અદેખાઇ તો એવા કુટુંબથી ભાગતી ફરે છે. આવાં સંપીલાં કુટુંબની સ્ત્રીઓ કેટલી સુખી હોય છે, તેનો ખ્યાલ તે અને તેના જેવાં કુટુંબીઓ સિવાય બીજાને કયાંથી આવે ? ઘર અને ઘરનો પ્યાર અલૌકિક બાબત છે મા, વહુ, છોકરાં, ભાઇઓ વગેરે સંપી આનંદથી સુખી રહે, એ પણ અલૌકિક સુખ છે. એવું સુખ કાયમ રાખવાની વહુની ફરજ છે નવી વહુ સિવાયનાં ઘરનાં બીજાં માણસો લાંબી મુદતથી એકત્ર[૧] વસેલાં છે, તેમાં સંપ વધારનાર અથવા છિન્નભિન્ન[૨] કરનાર ઘણે ભાગે નવી વહુજ સાધનરૂપ થઇ પડે છે. વાસ્તે **સસરાનું ઘર એજ પોતાનું ખરૂં ઘર સમજીને** સૌ સાથે હળીમળી સંપ વધારવા વહુઓએ પેરવી કરવી એક બીજા સાથે સ્નેહથી વર્ત્તવું. ને સંતોષી રહેવુ, તથા બીજાને સંતોષી રાખવા તજવીજ કરવી. સંપ તથા સંતોષ વધારવાથી કુટુંબ આનંદી રહેશે, કુટુંબ આનંદી રહેવાથી કુદરતી રીતે તેવા કુટુંબમા તનદુરસ્તી વાસો[૩] કરીને રહેશે. માટે તનદુરસ્તી સુધારવાના સાધનમાં એકસંપ એ પણ ઘણી ઉપયોગિતા ધરાવનારી બાબત છે.

સંતોષી સ્વભાવ અને તેનું સુખ.

આનંદ અને સંતોષી સ્વભાવ એ વહુનો પરમોત્તમ[૪] ગુણ છે. એવા સ્વભાવથી તે પોતાના ધણીનું મન રંજન કરી શકે છે. સંતોષ એ સારામાં સારી કુદરતી દવા છે. તેમાંથી કેટલાક રોગ અટકે છે. **જેના ઘરમાં સંતોષી નાર છે, તેના જેવો બીજો કોણ સુખી ?** ચીડીઆઉ અને અસંતોષી નારને સંતોષના ખરા સુખની ખબરે નથી. એ તો હમેશાં દુઃખી

---

[૧] સાથે. [૨] દૂર કરનાર. [૩] ઘર. [૪] સૌથી સરસ.

રહેવાનીજ. શેકિસ્પઅર કહે છે, કે **અસંતોષ એજ દુનિઆમાં મોટા દુઃખનું કારણ છે.**

વહુઓએ ખુશ મિજાજમાં રહેવા અને સંતોષી થવા જરૂર છે.

વહુઓએ પોતાનો મિજાજ ખુશીમાં રાખવા માટે બનતો પ્રયત્ન કરવો, અને તેમ કરવું એ તેમનાજ હાથમાં છે. સંતોષી રહે, તકરારી મટે, અરસપરસનો પ્યાર વધારે ને એક બીજાનાં સુખ દુઃખમાં ભાગ હોંસથી લે, એટલે તેઓનો બધો વખત આનંદમાં જશે.

ધણી પ્રત્યે વહુની ફરજ.

પોતાના ધણીને ખુશી કરવાને પોતાને **નમ્ર** થવાની જરૂર છે. તેનો **હુકમ ઊઠાવવા** વહુઓએ શીખવું જોઇએ. પોતાના ધણીને **ભરોસો** બેસે એમ વર્ત્તવું જોઇએ. મતલબ કે દરેક **રીતે ધણીને સંતોષ આપવાનો સિધ્ધાંત** ગોખી રાખવો જોઇએ. હિંદુ શાસ્ત્ર પ્રમાણે **પતિ એ વહુનો ઇશ્વર** છે, અને મુસલમાન શાસ્ત્ર પ્રમાણે **પતિને વહુએ પરમેશ્વરથી** ઉતરતા દરજ્જાનું **માન આપવું જોઇએ.** શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે, કે જે સ્ત્રીએ ધણીની જરા પણ ઇતરાજી મેળવી, તો પછી તે હજારો ધર્મ દાન કરતાં પણ નરક નિવાસી[1] થવાનીજ. કદાચ ધારો કે, આગળ ઉપર નરક નિવાસી થવું પડે, કે ન પડે, પણ આ દુનિઆમાં તો ધણીની મરજી ન સચવાય, તેથી તે પોતાનું સુખ પોતાને હાથે ખૂએ છે, તેમાં જરા પણ ખોટું નથી. માટે હે બાઇઓ, પરલોકના ભલા ખાતર અથવા તેમ ન માનો તો આ ભવના ભલા ખાતર **ધણીને ખુશ રાખવામાંજ તમારૂં હિત** છે, કુસંપથી કોઇ સુખી થતું નથી, એ નક્કી જાણો.

આનંદી સ્વભાવની ચેહેરા ઉપર અસર.

આનંદી સ્વભાવથી ચેહેરો આનંદી રહે છે, અને તેથી ઉલટી રીતે જે બાઇઓ વગર કારણે ગણગણ કરે છે, અને જેમાં તેમાં દુઃખ માન્યા કરે છે, તેવી ઓરતોનો ચેહેરો ચડેલો રહે છે. ક્રોધને લીધે તેનાં કપાળ ગાલ ને ભવાં ઉપર કરચલી પડી ગએલી દેખાય છે. કહેવાની મતલબ કે તેનું લોહી ક્રોધ ચૂસી જાય છે.

---

[1] રહેનારી.

ઘરનું કામકાજ કરવા વહુની ફરજ છે.

ઉપયોગી અને મહેનત પડે, એવો **ધંધો નહિ કરવાથી** અસંતોષ, ગુનાહ, અને રોગ વધે છે. નવી આવેલી વહુને ધંધાની પૂરતી માહિતી હોય, તો તેને કામ કરતાં અગવડ આવતી નથી, અને પોતાના સુખમાં વધારો કરે છે, તથા તેની તનદુરસ્તી પણ વધતી રહે છે. તેવી બાઇઓથી નુકશાન કરનાર સુસ્તી, અને મોજ-શોખ નાસતાં ફરે છે. ઘરનું આખું કુટુંબ તેવી વહુ ઉપર પ્યાર કરે છે. એવી વહુઓનું ઘર સ્વર્ગ જેવું શોભે છે, અને તેમાં પોતે દેવાંગના[1] પ્રમાણે ઉપભોગ લે છે.

તવંગર વહુઓને ઘરના કામ તરફ ઇતરાજી.

તવંગર વહુઓ એટલે જે મોજ-શોખમાં લપટાઇ ગઇ છે, તેવી વહુઓ ઘરનું કામકાજ કરવામાં ઇતરાજી બતાવી એવું કહે છે, કે "હું કામ કરવા સરજાએલી નથી. કામ કરવું એ મારી જાતને હલકું લગાડનારૂં છે, આ ઘરમાં હું લોંડીની પેઠે કામ કરવા આવી નથી, કદી કામ કરૂં તો મને મહા પીડારૂપ લાગે છે. હું કાંઈ ગરીબ નથી, કે કામ કરૂં. કામ કરવું એ ગૃહસ્થની સ્ત્રીને છાજેજ નહિ, તેમ કામ કરવા જેટલી શક્તિ મારામાં નથી." તેવી વહુઓએ જાણવું જોઇએ કે **ધંધો ન કરવાથી આરામ મળતો નથી**, અને ઉલટું મન ઉદાસી રહે છે. વળી ઇશ્વરી ફરમાન[2] એવું છે, કે "તારે તારૂં કામ પૂરૂં થતાં સુધી આરામ લેવા ઇચ્છવું નહિ. સૂર્ય અસ્ત થતાં સુધી તારો બોજો તારાથી નીચે મુકાય નહિ."

વખત જતો નથી એવી તવંગર વહુઓની ફરિયાદ.

શ્રીમંત વહુની એવી ફરિયાદ હોય, કે તેમનો વખત જતો નથી, તો તેમણે ઘરના કામ-કાજમા લક્ષ પરોવવું, અને કામ કરનાર નોકર ઘરમાં હોય, તો તેનાપર દેખરેખ રાખવી; પોતાના બાળકને કળવવુ, અથવા નિરાશ્રિતને[3] મદદગાર થવાની કોશિશ કરવી. આવા હરકોઇ પ્રસંગમાં મનને કામે લગાડી શકાય છે

[1] પરી. [2] હુકમ. [3] ગરીબ.

કામ વગરનું મન પોતાનેજ ખાય છે.

કંઇ પણ કામ કરવાને નહિ હોય, ને નકામો વખત ગાળવાનું હોય એ મહા દુઃખદાયક છે. એથી કંટાળો આવે છે, તથા મનની શકિતઓ ઓછી થાય છે. માર્ટિન લ્યુથર કહે છે કે "**મન એ ઘંટી છે માટે તેને દળવા માટે કાંઇક આપવું જોઇએ.**" જો તેને દળવા માટે ન આપો, તો તે પોતાનેજ દળીને પોતાનો નાશ કરે છે.

રસોઇનું કામ વહુએજ કરવું જોઇએ.

વહુઓએ રસોઇ કરી પોતાના ધણીને જમાડ્યા બાદ પોતે જમવું, એવો આ દેશનો રિવાજ છે. પોતાના ધણીને જમાડી પોતે જમવું, એ પ્યારનું એક ચિન્હ છે. સ્ત્રી-પુરૂષને અરસપરસનો જેટલો આધાર છે, તેટલો બીજા કોઇને ભાગ્યેજ હોય છે. તેમજ દંપતીમાં[1] અરસપરસના પ્યાર જેવો બીજો કોઇ પ્યાર નથી, તેથી જેમ ધણીપર સ્ત્રીના સુખ માટે ધંધો કરી કમાવા ફરજ છે, તેમ ઘરધણીને હરેક પ્રકારે સુખી રાખવાની સ્ત્રીની ફરજ છે. ઘરનાં સુખમાં સારી રસોઇ, એ એક મોટું સુખ છે. આ સુખનો આધાર સ્ત્રીપર રહેલો છે. પ્યાર અને કાળજીથી બનાવેલી સ્ત્રીની રસોઇ આગળ, ભાડે રાખેલા રસોઇયાનું પકવાન્ન તુચ્છ માત્ર છે; માટે બની શકે ત્યાં સુધી આ ફરજ બજાવવામાં સ્ત્રીએ પાછા હઠવું ન જોઇએ. મોટા કુટુંબમાં જયાં રસોઇયા વગર ચાલે નહિ ત્યાં પણ સ્ત્રીએ રસોડામાં સામેલ રહી પોતાની દેખરેખ નીચે રસોઇ તૈયાર કરાવવી જોઇએ, અને સાથે નહિ જમવા બેસાય એવા વર્ગમાં રસોઇ પીરસવાનું કામ તેણીએ ગોઠાવવું જોઇએ. રસોઈ કરવામાં અને પીરસવામાં સ્ત્રીને જોઇતો કસરતનો લાભ મળશે.

કેળવણી વિષે સુચના.

સ્ત્રીઓને વિદ્યાની કેળવણી આપવાનું પરિબળ[2] વધતું જાય છે. આપણા દેશમાં કેળવણીનું પરિબળ ઇચ્છવા જેવું છે, પણ તેને લીધે ઘરગથુ[3] કામ-કાજ રસોઇ વગેરે ઉપર સ્ત્રીઓનું દુર્લક્ષ[4] ન થાય, એમ કેળવણીના સાથીઓએ કાળજી રાખવી ઘટે છે.

---

[1] વર વહુ. [2] જોર [3] ઘરનું. [4] ધ્યાન બહાર.

વહુઓની ફરજ અને તે વિષે તેનું અજ્ઞાન.

વહુઓને જેમ રસોઇ જાણવાની જરૂર છે, તેજ પ્રમાણે પોતાનાં બચ્ચાંની માવજત રાખતાં, ધણી યા ઘરનું બીજુ માણસ માંદું હોય, તેની માવજત રાખતાં, સાસુ અને સસરા વગેરેની આમન્યા[1] રાખતાં અને તે સિવાય બીજી ઘણી બાબતો વહુએ જાણવાની છે; પરંતુ એ બધું જાણવા માટે તેની ઉમ્મર લાયક હોવી જોઇએ. લાયક ઉમ્મર થયા સિવાય નાનપણમાં પરણાવી દેવાનો નુકસાનકારક રિવાજ છે, એથી તેમનો કેળવણી કાળ ડોહોળાઇ જાય છે; તેમજ તેમના શરીરના બાંધામાં જે સ્વાભાવિક સુધારો વધારો થવો જોઇએ તે થતો નથી.

નબળા મનની માઠી અસર.

નબળા મનની અને નાજુક સ્ત્રીઓ બીકણ હોય છે. તેવી વહુઓને સેહેજસાજ મંદવાડ હોય, તે મોટો ભયંકર લાગે છે, અને તેને પોતાને તબિયત ખરેખરી જેટલી નબળી હોય, તેના કરતાં વધારે નબળી લાગે છે. આવી મનની નબળાઇ ન રાખતાં સ્ત્રીએ મંદવાડને સમયે દ્રઢતા રાખી ઇલાજ કરવા, અને હિમ્મત રાખવી.

માતાઓની દીકરી પ્રત્યેની ફરજ.

માએ દીકરીઓને નાનપણમાં રસોઇ કરતાં અને ઘરનું નાનું મોટું કામ કરતાં શીખવવું જોઇએ. ઘરમાં સફાઇ રાખવા તથા રાચરચીલું રીતસર ગોઠવવા પર તેનું લક્ષ ખેંચવું, વળી શીવવા તથા ભરત ભરવાના કામ જોગી કેળવણી અવશ્ય આપવી જોઇએ. નિશાળમાં આમાંનું કેટલુંક શીખવાય છે. ભરત સિવાય રસોઇનું કામ શીખવવાનું ગાયકવાડ તાબાની કેટલીક કન્યાશાળાઓમાં દાખલ કર્યું છે, અને આશા છે, કે બીજાં દેશી રાજ્યો તથા બ્રિટિશ સરકાર પોતાની કન્યાશાળામાં એની નકલ વેળાસર કરશે

ઝાડા અને પેશાબની કુદરતી હાજત વખતસર પુરી ન પાડવાની નુકસાનકારક ટેવ.

ઝાડા પેશાબની હાજત વખતસર શરમ અગર કામના બોજાને લીધે પુરી નહિ પાડવાની માઠી ટેવ કેટલીક સ્ત્રીઓને હોય છે. એવી ટેવથી

[1] અદબ.

બદહજમી[૧], ચૂંક, હરસ, આદિ વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે તેવી ટેવ કોઈ આરતે પડવા દેવી નહિ. એ હાજતની શંકા થાય કે વગર વિલંબે[૨] તે પાર પાડવી, અને તેમાં જેમ બને તેમ નિયમિત રહેવું.

તનદુરસ્ત રહેવાનાં સાધનો.

તનદુરસ્તી સુધારવા બાબતનું આ પ્રકરણ પુરૂં કરતાં પહેલાં ઉપયોગી કાનુનો એક વાર ફરીને આપ્યા હોય તો ઠીક એમ જાણી નીચે દર્શાવ્યા છે.

તનદુરસ્ત રહેવા જરૂરના નિયમો.

૧ વેહેલાં ઊઠવું, ૨ નહાવું, ૩ તબિયતને અનુસરતો નિયમિત ખોરાક લેવો, ૪ છુટથી હવા આવ જા કરી શકે એવા પ્રકાશવાળા ઘરમાં વસવું, ૫ શરીરને જોઇતી કસરત આપવી, ૬ ઘર સંબંધી કામકાજ નિયમ અને કાળજીથી કરવાં, ૭ સંતોષ અને આનંદમાં રહેવું, ૮ કુટુંબમાં સલાહ સંપથી વર્તવું. આ નિયમો વહુઓ પાળે, તો તેમની જીંદગી સુખમાં ગુજરે.

પ્રકરણ ૧ લું સમાપ્ત.

---

[૧]અપચો [૨]ઢીલ, વાર લગાડવી.

પ્રકરણ ૨ જું.

ઋતુપ્રાપ્તિ (સ્રાવ અથવા અટકાવ).

અટકાવની સ્રીની તબિયત ઉપર અસર.

વહુની તબિયત સાથે સંબંધ ધરાવનારી ઋતુના[1] જેટલી બીજી થોડીજ બાબત છે. રજોદર્શન[2] નિયમસર અને પુરતો આવે તોજ તેણીની તબિયત સારી રહે છે. વંધ્યત્વનુ[3] મોટું કારણ રજોદર્શન સંબંધી ખામી હોય છે. ફેર વગેરે દરદ પણ રજોદર્શનના[4] દોષને લીધે થાય છે

નિયમસર અટકાવની છોકરાં થવામાં જરૂર.

દસ્તાન[5] ગર્ભસ્થાનમાંથી આવે છે, અને ગર્ભસ્થાનની સ્થિતિમાં ફેરફાર થવાથી આ સ્રાવની[6] બાબતમાં કેટલીક વાર ફેરફાર થતો જોવામાં આવે છે. નિયમિત, પુરતો અને વેદના રહિત અવંતર[7] જે વહુઆને આવ્યા કરે, તે વહુ ગર્ભ ધારણ કરવા પાત્ર છે.

નિયમસર અટકાવ કયારે ગણાય.

નિયમસર અટકાવ વયમાં આવેલી સ્રીને સુમારે પંદર વરસથી પિસ્તાળીશ વરસ સુધી આવે છે. તે ૨૮ અગર ૨૯ દિવસે એટલે લગભગ એક મહિને આવે છે. તે ગર્ભધારણસ્થિતિ તથા ધાવ્યાવસ્થા સમયે ઘણે ભાગે બંધ રહે છે. દર વેળા આર્તવ[8] ત્રણથી પાંચ દિવસ દેખાય છે.

દરેક અટકાવની વખતે આશરે પાશેરથી દોઢ પાશેર લોહી પડે છે. અટકાવ પીડા રહિત હોવો જોઇએ.

ઉપર લખેલા નિયમમાં તફાવત માલમ પડે ત્યારે ઋતુ અનિયમિત કહેવાય.

---

[1]અટકાવ. [2]અટકાવ. [3]છોકરાં ન થાય તેવી સ્થિતિ. [4]અટકાવ. [5]અટકાવ. [6]લોહીનું પડવું. [7]અટકાવ. [8]અટકાવ વખતે પડતું લોહી.

અટકાવના સંબંધ પ્રમાણે સ્ત્રીની જીંદગીના જુદા જુદા ભાગ.

સ્ત્રીની જીંદગીના અટકાવના સંબંધે ત્રણ ભાગ પાડી શકાય. (૧) અટકાવ પૂર્વે[1] સ્થિતિ—**બાલ્યાવસ્થા.** (૨) અટકાવ જેટલા વરસ સુધી જારી રહે છે, તે કાળ—**ગર્ભધારણ સ્થિતિ.** (૩) **અટકાવ બંધ થયા પછીનો વખત.**

સાધારણ અટકાવનો સ્ત્રાવ.

દસ્તાન દરેક માસે એક વાર આવે છે, એટલે ૨૮–૨૯ દિવસે આવે છે. ઘણીવાર બરોબર જે દિવસે આવ્યો હોય, તેજ દિવસે આવે છે. વિશેષમા એવું પણ બને છે, કે બરાબર નિયમિત કલાકે આવે છે. અપવાદ તરીકે કોઇને થોડા વધુ ઘટુ દિવસે આવ્યા કરે છે દરેક વખતે લોહીનું પડવું ત્રણથી પાંચ દિવસ જારી રહે છે. કોઈ કોઇને તો એક અઠવાડીઆ સુધી કે તેથી વધારે વખત રહે છે. અદાજે એવું જણાયું છે કે, દરેક અટકાવની વખત ૧૦ થી ૧૫ રૂપિઆભાર લોહી પડે છે.

નિયમસર અટકાવની ગર્ભ રહેવા સારૂ જરૂર છે.

અટકાવ નિયમસર ન હોયં, ત્યાં સુધી સ્ત્રીને ગર્ભ ભાગ્યે રહે છે. એક પણ વખત અટકાવ આવ્યા વગર છોકરાં થયાના દાખલા છે ખરા, પણ તે બહુજ જુજ અપવાદ તરીકે ગણાય, પણ તેવે વખતે એમ માનવું કે દસ્તાનની શરૂઆતમાંજ ગર્ભ રહ્યો

અટકાવ શરૂ થવાની સાધારણ ઉમ્મર.

અટકાવ સાધારણ રીતે ૧૨ થી ૧૪ વરસે શરૂ થાય છે. કોઇને તેથી વેહેલો યા મોડો પણ શરૂ થાય છે. સાદી જીંદગી ભોગવનાર કરતાં મોજ શોખવાળી જીંદગી ભોગવનારને અટકાવ વેહેલો શરૂ થાય છે. તેજ રીતે ગામડાં કરતાં શેહેરની સ્ત્રીઓને અટકાવ વેહેલો શરૂ થાય છે.

અટકાવ જારી રહે તે વખત.

અટકાવ આવે એવી સ્થિતિ ૧૫ થી ૪૫ વરસની ઉમ્મર સુધીની છે, અને તે ત્યાં સુધી તે સ્ત્રીને છોકરાં થશે, એમ બતાવે છે. અર્થાત્

---

[1] પહેલાંની.

અટકવાનું બંધ થવું ગર્ભ ધારણ થવાનું બંધ થવું સૂચવે છે. ક્વચિત્ પચાસથી પંચાવન વર્ષની ઉમ્મરે પહોંચેલી ઓરતોએ બચ્ચાંને જન્મ આપેલો જાણવામાં આવ્યો છે. બીજી તરફ કદાચિત્ બાર કે તેથી ઓછાં વરસની છોકરીને ગર્ભ રહેલો માલમ પડયો છે. ગર્ભ રહેવાની સાધારણ ઉમ્મર ૧૬ થી ૪૫ વરસ સુધીની ગણાય છે.

અટકાવ વખતે થતો સ્રાવ ચોખ્ખું લોહી નથી.

અટકાવ વખતે જે લોહી પડે છે, તે શુદ્ધ[1] લોહી નથી. તે દેખાવમાં ને ગુણમાં લોહીને મળતું લાગે છે, પણ ગર્ભસ્થાનમાંથી સ્રવેલું[2] રક્ત[3] છે. જ્યારે તે તાજું હોય, ત્યારે તેનો રંગ લાલ હોય છે આંગળી કપાઇ હોય અને જેવું લાલ લોહી નિકળે તેવોજ તેનો રંગ હોય છે, પણ ખરા રૂધિરની[4] માફક તે થીજતું નથી. રજસ્વલાનું લોહી જામી જાય, અગર પ્રવાહીને બદલે ઢેફાં જેવા લોચા પડતા હોય, તો કાંઇ રોગ હોવો જોઇએ.

અટકાવ ક્યારે બંધ રહે છે.

મહિના હોય ત્યારે તથા છોકરૂં ધાવતું હોય તે દરમિયાન ઋતુ બંધ રહે છે. ગર્ભસ્થાનમાં કાંઇ રોગ હોય, અગર ગર્ભસ્થાનની સ્થિતિ બદલાઈ ગઇ હોય, તે વખતે પણ તે બંધ રહે છે. વળી સખ્ત મંદવાડ કે બહુ નબળાઇ હોય તે સમયે અટકાવ બંધ રહે છે.

છોકરૂં ધાવતું હોય તે દરમિયાન અટકાવ આવે તો તેની માઠી અસર.

કેટલીક ઓરતોને છોકરૂં ધાવતું હોય તે દરમિયાન અટકાવ આવે છે. તે વખત ગર્ભ રહેવાનો સંભવ છે. છોકરૂં ધાવતું હોય અને અટકાવ આવે, તો પછી તે ધાવણ બાળકને ધાવવા લાયક રહેતું નથી; કેમકે તે બગડી જાય છે.

અટકાવ દરમીઆન સંભાળ.

અટકાવના વખતમાં વધારે પડતી મહેનત હરકત કરનાર છે. તેથી દસ્તાનના દિવસમાં દૂર બેસવાનો રિવાજ કેટલીક રીતે પસંદ કરવા જોગ છે. મહેનત સિવાય બહાર ન જવાથી બીજાં કુપથ્યથી[5] દૂર રહેવાય છે.

---

[1]ચોખ્ખું. [2]ઝરેલું. [3]લોહી. [4]લોહી.
[5]ખરાબ ચીજ અથવા રસ્તેથી.

અટકાવ ન આવે તો તેથી તબિયતમાં થતો બિગાડ.

કોઇ કોઇ ઓરતને દસ્તાન બરાબર આવતું નથી, કોઇને થોડું આવે છે, અને કોઇને બિલકુલ આવતું નથી; કોઇને વિશેષ આવે છે. આવી સ્ત્રીનો ચેહેરો ફિક્કો અને તેજ હીન હોય છે. તેઓ થોડા શ્રમથી થાકી જાય છે. દસ્તાનનો બિગાડ હોય, તેને તેનો ઇલાજ જલદીથી કરવા જરૂર છે. લાંબી મુદત રહેવાથી રોગ જામી જાય છે.

પ્રદર–ધોળાં પાણીનું પડવું.

સ્ત્રીઓને કોઇવાર યોનિમાંથી[1] ધોળાં પાણી સ્રવે છે, તેને શ્વેત પ્રદર કહે છે. જેમ વધારે પાણી પડે તેમ અટકાવ થોડો આવે છે, ને બહુજ ધોળાં પાણી પડતાં હોય, તો તો અટકાવ તદન બંધજ રહે છે. તેવા કેસની બરાબર દવા કરવામાં આવે તો ધોળાં પાણી બંધ થાય છે, અને ધીમે ધીમે નિયમસર અટકાવ આવવો શરૂ થાય છે પણ લાંબો વખત ધોળાં પાણી પડવાં ચાલુ રહે, તો પછી તેને દવાથી બંધ કરવાનું બહુજ મુશ્કેલ છે, ને કોઇ વખત તો બંધ થતાંજ નથી, માટે તે વિષે પણ ઘટિત ઉપાય વખતસર કરવો જોઇએ. કેટલીક વખત ધોળાં પાણી બંધકોશથી પણ પડે છે, તેવે વખતે બંધ કોશનો ઉપાય કરવાથી, તે બંધ પડી જશે.

અટકાવ વધારે હોય અને વધારે મુદત રહે તે પણ ખરાબ છે.

કોઇ વાર અટકાવ ઘણો આવે છે, એટલુંજ નહિ પણ વધારે મુદત રહે છે. તે ગર્ભ રહેવાને હરકત કર્તા થઈ પડે છે, અને બહુ લોહી જવાથી તબિયત ઘણી નબળી થઇ જાય છે. એના વિષે પણ એટલુંજ કહેવાનું કે યોગ્ય વખતે દવા શરૂ કર્યાથી તુરત ફાયદો થશે.

અનિયમિત અટકાવનાં માઠાં પરિણામ.

અટકાવ જ્યારે નિયમસર હોતો નથી, ત્યારે તેનો રંગ દરેક વખતે જુદો જોવામાં આવે છે. કોઇ વાર બહુ કાળો. કોઇ વાર બહુ લાલ, અને કોઇ વાર લીલાશ પડતો હોય છે તેમ અટકાવ પણ કોઇ વાર એક દિવસ રહે છે, કોઇ વાર બે દિવસ, કોઇ વારવધારે, અને કોઇ વાર થોડો વખતબંધ રહે અને સેજસાજ કામ કે મહેનત કરે, કે ફરીને પાછો આવે છે વળી અટકાવ ન

[1] ગર્ભવાટ.

હોય, ત્યારે ધોળાં પાણી પણ પડે છે, એટલે કાં તો અટકાવ, અને કાં તો ધોળાં પાણી, એ બન્ને તે બાઇને હેરાન કરે છે, અને તેની તબિયત બગડતી જાય છે. નબળાઈ, હિસ્ટિરિઆ, ચકરી, પેટના દુખાવા, કેડની ફાટ અને અંતઃકરણના થડકાથી તે પીડાય છે. અટકાવ અને ધોળાં પાણીથી શરીર નીચોવાઇ જાય છે. તેની દવા વેળાસર કરવી ઘટે છે.

કસુવાવડ વખતે સંભાળ ન રાખ્યાથી અનિયમિત થતો અટકાવ.

કસુવાવડથી કેટલીક વાર અટકાવ અનિયમિત થાય છે. માટે કસુવાડ બાદ ગર્ભસ્થાન પોતાની કુદરતી સ્થિતિએ ન આવ્યું હોય, તો તેની દવા કરવા જરૂર છે.

હિસ્ટિરિઆનાં કારણ.

હિસ્ટિરિઆ—આ મરજના કારણમાં ઘણાં છોકરાં, ઘણો અટકાવ, અને ઉપરા ઉપરી થએલી કસુવાવડ એ મુખ્ય છે. પરણેલી ઓરતોમાં બહુ નબળાઇ આવે, ત્યારે આ રોગ થવાનો સંભવ છે. વળી જે બાઇને બિલકુલ છોકરાં થયાં ન હોય, તેને આ રોગ વારંવાર થતો જોવામાં આવે છે; જેમ ઘણાં છોકરાં થવાથી સ્ત્રીની તબિયત બગડે છે, તેમ જેને બિલકુલ છોકરાં થતાં નથી તેની પણ તબિયત નાદુરસ્ત થાય છે

હિસ્ટિરિઆનાં ચિહ્નો.

હિસ્ટિરિઆવાળી ઓરતને અટકાવ નિયમસર આવતો નથી, શરીર બહુધા નબળું હોય છે, હાથ પગ થડા રહેછે, ભૂખ બિલકુલ લાગતી નથી મગજના ભયંકર રોગ થાય છે, એક તરફની ભમ્મરના ભાગમાં અસહ્ય પીડા અને આંખમાં ખીલા ઠોકયા હોય, તેવું દુઃખ થાય છે. દરદી ઉદાસ અને હોંસ વગરની જણાય છે, બહુ રોયા કરે છે, ગળામાં કાંઈ ભરાઇ રહ્યું હોય, તેવી લાગણી રહ્યા કરે છે. **પેટમાંથી ગોળો ઉપર ચડતો આવતો હોય,** એવું જણાય છે. શરીર જોરથી ખેંચાય છે, અંતઃકરણમાં થડકો બહુ ઉપડે છે, તેથી શ્વાસ બરાબર લેવાતો નથી, અને ડાબી બાજુ દુખાવો થાય છે. ઓડકાર આવે છે, પવન છુટે છે, પેટની અંદર ગડબડાટ થયા કરે છે. શરીરના દરેક ભાગમાં વાના જેવા દુખાવા થયા કરે છે. હિસ્ટિરિઆવાળાને ખેંચ આવે છે, તેમાં ધનુર વાયુના જેવી કમાન વળી જાય છે, એટલે સુધી કે

આખું શરીર માથા ને પગની એડી ઉપર રહે છે. દાંત ખીલી બેસી જાય છે. હિસ્ટીરિઆવાળી ઓરતને **પાણી જેવો પેશાબ બહુ ઉતરે છે.**

ઓડ, ઝપટ ભૂત, વળગાડ એ હિસ્ટિરિઆજ છે.

હિસ્ટિરિઆ વિષે વધારે કહેવાની જરૂર છે, કેમકે આ દેશના **અણુ**-સમજુ લોકો તેને **ઘણે** ભાગે **ઓડ, ઝંપટ, વળગાડ** ગણી કાઢે છે, પણ તે **માત્ર** રોગ છે. **મગજની** ભયંકર સ્થિતિ થઇ ગઇ હોય છે, તેથી ઓરતને પોતાને વહેમ થાય છે. તેમાં આસપાસના બીજા લોકો વધારો કરે છે. તે વહેમ નબળાઈને લીધે સ્વાર થઇ આવે છે, તેને લીધે તે પોતાના વહેમ વિષે બોલે છે. તેવીને બીજા ઉશ્કેરણી આપે છે, તેથી કરી ધીમે ધીમે તેના મનમા વહેમ મજબુત ઠસી જાય છે, માટે તેની દવા બૈરાંઓ કરતા નથી. આ તો પિતૃ છે, ફલાણો કે ફલાણી નડે છે, દેર નડે છે, ધણી નડ છે, જેઠ નડે છે, વગેરે જે મરી ગયાં હોય તેને વિષે વહેમ લઇ બરોબર વહેમ ઠસાવે છે, અને ભૂવા બેસાડી ધૂણાવે છે. ફકીર તેડાવે છે, માનતા માને છે. બ્રાહ્મણો જમાડે છે, ગયા શ્રાદ્ધ કરે છે. એ અને એવાં બીજા હુન્નરો ઉફાદ કરે છે: પણ કોઇ કાળજીથી દવા કરતું નથી. **હિસ્ટિરિઆની ખરી દવા અટકાવ નિયમસર કરવો**, તે છે. બીજુ જયારે ચકરી અને ખેંચ આવતી હોય. ત્યારે તે બાઇને ઇજા ન થાય, તેવી સ્થિતિમાં રાખવી, ત્યાં ઘોંઘાટ કે અવાજ ન જોઇએ તેની પાસે સંભાળનાર એક કે બે જણીએ શાંતપણે રહેવું જોઇએ, તે સિવાય બીજાની જરૂર નથી. જમીન ઉપર એક કે બે ગાદલાં નાંખી, તે ઉપર આળોટવા દેવી. હાથ પગ પકડવા કે દાબવાની જરૂર નથી. જીભ દાંત વચ્ચે આવી જાય તેમ હોય, તો ચમચાનો હાથો, કે એવી બીજી કાંઇ ચીજ દાંત વચ્ચે રાખવી. આંગળી હરગીજ રાખવી નહિ. આ પ્રમાણે ખેંચ થોડી વાર રહી બંધ થઇ જશે. તે વિષે દરદીના સાંભળતાં બિલકુલ વાત કરવી નહિ તેને કાંઇ વહેમ પડવા દેવો નહિ. તેવા દરદીને વહેમી લોકોનો સંગજ કરવા દેવો નહિ. આ બાબત પૂરતી કાળજી રાખવી, તેમાં કાંઇ ખરચ નથી. એ રોગ થાય છે. તેવોજ તેને વહેમથી વધારી મૂકે છે-અર્થાત્ હિસ્ટિરિઆ એક દરદ છે. **ભૂત, વળગાડ, એવી ચીજ છેજ નહિ, માત્ર એ રોગ છે.** તેના ઉપચાર[1] કરવા, તેથી પરમેશ્વર કરશે તો

[1] ઉપાય—દવા.

એ રોગ શાંત થશે. નાહક વહેમમાં ઉતરી, વધારે વધારે તબિયત ખરાબ કરવી એ સારૂં નથી. કોઇ વાર દોરો બાંધવાથી, ઘરને ખુણે ખીલા ઠોકવાથી, માનતા માનવાથી, ઝાડઝપટ કઢાવવાની ક્રિયાથી હિસ્ટિરિઆવાળી બાઇને આરામ થાય છે ખરો, પણ એમ થવાનું કારણ વિશ્વાસ અને ભરોસો છે. મંતર-જંતર કે એવા બીજાનું કાંઇ કારીગરૂં તેમાં નથી. એ બાઇને ખાત્રી થાય, કે આ બાવો, કે ફકીર મારૂં ભૂત કાઢશે, અથવા ફલાણા પીર કે દેવની માનતા કરીશ, તો મારૂં દુઃખ જશે, તો પછી જરૂર તેને ફાયદો થશે. પણ સજ્જડ વહેમવાળી બાઇને તો ગમે તેટલા વહેમના ઉપાય કરે, તોપણ આરામ થતો નથી. ને નાહક વહેમને લીધે તેનાં ઘરનાં માણસ, ભૂવા, ફકીર, કે એવા લોકની પાછળ હેરાન થઇ, કામ ધંધો ખોઇ, ખરચના બોજામાં ઉતરે છે, માટે એ ખોટો વહેમ છે, એમ જાણો. અને એ તો દરદ છે, એમ ઓળખી, ખરે રસ્તે ચાલી, તેના ઇલાજ કરો.

હિસ્ટિરિઆવાળી ઓરતને ઢોંગ બહુ પ્યારો છે.

હિસ્ટિરિઆવાળી બાઇને જયારે ખેંચ આવે છે, ત્યારે તેને સાંભળવાનું જ્ઞાન હોય છે, અને બીજું પણ જ્ઞાન હોય છે. તો પણ તે ઘણી વખત બેભાન છે, એમ દર્શાવે છે હિસ્ટિરિઆવાળાને પોતાના રોગની વાત કરવી, અને તે પણ વધારીને વાત કરવી બહુ ગમે છે, તેમ પોતાનું દુઃખ વધારવું બહુ ગમે છે. દાક્તર કે બીજુ કોઇ આવ્યું હોય, તે વખત ખેંચ બહુ આવે છે.

અટકાવ બંધ થયાનો સમય, તથા તે નકકી કરવાનાં સાધનો.

મોટી ઉમ્મરે જયારે અટકાવ બંધ થાય, ત્યારે તે ઉમ્મરને લીધે સ્વાભાવિક[1] રીતે બંધ થયો છે, કે બીજા કારણથી–જેમકે મહિના રહેવાથી, કે ગર્ભસ્થાનના રોગથી, તેનો નિર્ણય કરવો પડે છે. એ નકકી કરવામાં સ્ત્રીની ઉમ્મર, મહિના રહેવાનાં બીજાં ચિહ્નો, અચાનક શરીરમાં ચરબીનો વધારો, તથા તે સ્ત્રીની તબિયતનો પૂરતો વિચાર કરવાથી નક્કી થઇ શકશે:—

૧—સ્ત્રીની ઉમર ૪૫ વર્ષની થઇ ગઇ હોય, ત્યાર પછી મહિના રહેવા સંભવ નથી. કદી કોઇને જવલ્લેજ ગર્ભ રહે છે, એવા કેસ તો જુજ.[2] પિસ્તાળીશ વર્ષ પછી અટકાવ બંધ થાય, તો મહિના રહેવાના કરતાં બંધ થવાનો સમય છે, એમ અનુમાન કરવું ખોટું નથી.

---

[1] પોતાની મેળે, કુદરતી રીતે. [2] બહુજ થોડા, કોઈકજ.

૨—મહિના રહેવાનાં ચિહ્નો વિષે ત્રીજા પ્રકરણમાં લખવામાં આવ્યું છે, તે જુઓ.

૩—અટકાવ બંધ થતી વખતે અનિયમિત આવવો શરૂ થાય છે—એટલે વધારે યા થોડી મુદ્દતને આંતરે આવે છે, અથવા અટકાવમાં લોહી બહુ થોડું પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ અટકાવ-લોહી આવવામાં અને મુદ્દતમાં અનિયમિત થાય છે.

૪—અચાનક સ્ત્રીના શરીરમાં ચરબીનો વધારો થઇ જવો, એ અટકાવ બંધ થતી વખતે સાધારણ છે. મોટી ઉમ્મરે કોઇ સ્ત્રીને મહિના રહે છે, તો તેનું શરીર નબળું થાય છે.

૫—સ્ત્રીની તબિયત પણ તપાસવી જોઇએ, કારણ તેથી ગર્ભસ્થાનના રોગ હોય તો જણાય છે—જેમકે ધોળાં પાણી પડતાં હોય, અથવા એવાં બીજાં ચિહ્નો હોય એવે વખતે દાકતરની સલાહ તુરત લેવી

અટકાવ બંધ થતી વખતે સંભાળ ન લેવાય તેથી માઠાં પરિણામ.

અટકાવ બંધ થવાનો વખત દુર્લક્ષ રાખવા જેવો નથી, કેમકે સ્ત્રીની તબિયતમાં તે વખતે ફેરફાર થાય છે. આશરે ૩૦ વર્ષ સુધી લોહી પડયું હોય તે હવે બંધ થાય છે. ઘણી વાર તે તદન બંધ થાય, તે પહેલાં અટકાવ અનિયમિત થઇ જાય છે. કોઇ વાર લોહી બહુ પડે છે, કોઇ વાર થોડું પડે છે, કોઇ વાર પાણી જેવું, કોઇ વાર લાલ હીંગળોક જેવું, અને કોઇ વાર કાળું લોહી પડે છે ઘણે ભાગે જ્યારે અટકાવ બંધ થવાનો હોય, ત્યારે બહુજ લોહી પડે છે, કસુવાવડ થઇ હોય અને જેટલું લોહી પડે તેટલું લોહી પડે છે. ઘણું કરીને આ છેલ્લો અટકાવ હોય છે, અને ત્યાર બાદ ફરીને અટકાવ આવતો નથી.

વગર ચિહ્ને કોઈ વાર અટકાવ બંધ થાય.

કેટલીક બાઇઓને અટકાવ બંધ થતી વખતે બિલકુલ કાંઇ ચિહ્ન થતાં નથી. માત્ર એકાએક તે બંધ થાય છે. તેવે વખતે કોઇ વાર ગર્ભ રહ્યો હોય, એમ સંશય ઉત્પન્ન થાય છે.

કોઇ વાર તબિયત સુધરી જાય છે.

અટકાવ બંધ થતી વખતે કોઇ કોઇ ઓરતના ખોરાકમાં વધારો થાય છે, અને તેના પેટ અને સ્તન ઉપર ચરબી વધે છે. કોઇ ઓરત જેનું વલણ

ગર્ભની પ્રાપ્તિ થવા તરફ હોય, તેને આ પેટના વધારાથી ગર્ભ રહ્યાનો ભાસ થાય છે, અને તે તેણીના મન પરથી સેહેજ ખસતો નથી.

જુદા જુદા ભાગમાં થતા દુખાવા.

આ વખતે ભિન્ન ભિન્ન જાતનાં દરદો જુદી જુદી જગ્યાએ થાય છે. કોઇ વાર માથામાં, કોઇ વાર વાંસામાં, કોઇવાર આંખની આસપાસ, કોઇ વાર શરીરના આગલા ભાગ ઉપર, એમ દુખાવો થયા કરે છે. તેણીનું અંતઃકરણ વખતો વખત બહુ થડકે છે. તેને પોતાનાં સ્તન સૂજી આવ્યાં હોય એવું લાગે છે, અને સ્તનમાં દરદ થાય છે. પેટના ભાગમાં–કોઇ વાર પેટમાં જમણી બાજુ, કોઇ વાર ડાબી બાજુ, અને પાંસળીમાં દુખાવો થયા કરે છે. આંતરડાંમાં પવન ભરાઈ રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ પેટમાં ગડબડે છે. આ વખત પવન ગળા સુધી ગોળાની માફક ચડે છે.

અટકાવ ન આવે તો તેને બદલે બીજી જગાએથી લોહી કોઇ વાર પડે છે.

અટકાવ બંધ થાય, ત્યારે ક્વચિત્ બીજા દ્વારથી[1] લોહી પડે છે–જેમકે અટકાવને બદલે નસકોરી ફુટે છે, અગર હરસ દૂઝે છે. કોઇ વાર ચેહેરા અને બીજા ભાગની ઉપર ફોલ્લી જેવું ફુટી આવે છે, પણ દવાથી તે તુરત મટી જાય છે, અને તેના ડાઘ પણ રહેતા નથી.

ચાળીશ વરસની બાદ શરીરને રૂપ અચાનક આવે તો અટકાવ બંધ થશે એમ જાણવું.

ચાળીશ વરશની ઉમ્મર રી સ્ત્રી થાય, ત્યારે અથવા તે લગભગ અચાનક જાડી થાય, રૂપાળી લાગે, તેનો ગોળ મરોળ ઘાટ બની જાય. એવું ઘણી વાર જોવામાં આવે છે. તેવી સ્ત્રીને ત્યાં સુધી છોરૂ નહિ થયું હોય, તો હવે થવાનું નથી એમ નક્કી થાય છે; કારણ અટકાવ બંધ થવાના સમયની એ નિશાની છે. પછી જો કે થોડા વખત નિયમસર અટકાવ આવવો જારી રહે, તોપણ આ પ્રમાણે અચાનક શરીરમાં ચરબી વધવાથી છોકરૂ થવાનો સંભવ કમી થાય છે.

---

[1] રસ્તેથી.

બહુ ગરમી, અનિયમિત ગરમી, ને શરદી—અટકાવ બંધ થવાની નિશાની છે.

અટકાવ બંધ થવાની એક નિશાની એ છે, કે અટકાવ બંધ થવાનો વખત આવે, ત્યારે સ્ત્રીને હદથી જ્યાદે ગરમી જણાય છે, જરા વારમાં શરીર નરમ થઇ પસીનો છુટે છે. શરીર ટાઢું પડી જાય છે. વળી જરા વારમાં ગરમી થઈ આવે છે ને શીત વળી જાય છે. આ પ્રમાણે કોઇવાર દિવસમાં બે ત્રણ વાર થઇ આવે છે, કોઈ વાર અનિયમિત વખતે થાય છે, કોઇ વાર અટકાવનો વખત હોય, ત્યારે થઇ આવે છે આ ચિહ્ન ભય ઉપજાવે છે, મણ આ નિશાની સારી છે, કેમકે તેથી શરીરમાં બીજો વ્યાધિ થતો અટકે છે માટે આ સ્થિતિથી ગભરાવાનું નથી.

અટકાવ શરૂ થાય એટલે કાંઇ પુખ્ત ઉમર થઇ કહેવાય નહિ.

આર્તવ[૧] શરૂ થાય, ત્યારે સ્ત્રીની યુવાવસ્થાનો[૨] આરંભ થાય છે, તેણીનું શરીર વધે છે, સ્તન વૃદ્ધિ[૩] પામે છે, સ્વભાવ શરમાળ થાય છે, અને તે ગર્ભ ધારણ કરવાને પાત્ર થાય છે. આર્તવની શરૂઆત સાથે શરીરમાં એવા બીજા ફેરફાર થાય છે, અને થોડા વખતમાં સ્ત્રી પૂર્ણ યુવાવસ્થાને પહોંચે છે. આર્તવ શરૂ થયા પહેલાં છોકરીને પરણાવવી જોઇએ, એવો હિંદુ વર્ગમાંના કેટલાકમાં ચાલ છે, અને તે પહેલાં લગ્ન ન થાય તો દોષ ગણે છે. લગ્ન પછી તુરત ગૃહસ્થાશ્રમ શરૂ ન થાય, તેવા વર્ગ—જેમકે કણબી લોકોને માટે બાળલગ્ન બહુ વાંધાવાળું ન ગણાય, પણ બીજી ઘણી કોમમાં લગ્ન થયા પછી ઘર સંસાર તુરત શરૂ થાય છે, તે ક્રમ[૪] ભૂલ ભરેલો છે. અટકાવ આવ્યા પછી બે ત્રણ વરસે ગૃહસ્થાશ્રમ શરૂ થાય તોજ સ્ત્રીની તનદુરસ્તી સારી રહેવા વિશેષ સંભવ છે. તે પ્રમાણે ન વર્તાય ત્યાં માબાપ અને સાસુ સાસરા વગેરે વાલીનો દોષ ગણવો જોઇએ.

નાની વયમાં પરણાવવાના ગેરફાયદા.

નાની વયમાં એટલે પૂર્ણ યુવાવસ્થાએ પહોચ્યા પહેલાં ગૃહસ્થાશ્રમી થવાથી અને ગર્ભ રહેવાથી પ્રસવ[૫] સમયે કટિના[૬] અસ્થિ[૭] પૂરતાં ખોલ્યાં ન હોવાને લીધે સંકટ આવી પડે છે, અને તેથી આંચકી જેવા ભયંકર રોગનું

---

[૧]અટકાવ. [૨]જુવાની [૩]વધે છે. [૪]રીત, નિયમ. [૫]બાળક અવતરવાનો વખત. [૬]કેડ—કમ્મર. [૭]હાડકાં.

જોખમ ખેડવું પડે છે. વળી વહુનું શરીર સબળ ન હોવાથી બાળક પણ નબળું અવતરે છે. માટે પૂરી વયે પહોંચ્યા પહેલાં લગ્ન ન કરવાં એ ઉત્તમ રસ્તો છે.

નાની વયે પરણાવવાથી તનદુરસ્તી ઉપર માઠી અસર થાય છે.

જે માત પિતાને પોતાની છોકરીનું હિત ગમે હોય, તેમણે તો યોગ્ય ઉમ્મરે પહોંચ્યાં પેહેલાં એટલે ૧૫ થી ૧૭ વરસની ઉમ્મર થયા અગાઉ આણું વાળવુંજ નહિ—એટલે સાસરે મોકલવીજ નહિ. ફળને ઝાડ ઉપર પૂરેપૂરૂં પાકે ત્યાં સુધી રાખી વાપર્યું હોય તો તે વધારે મીઠાશ આપે છે, કાચું કે હીણુકચું તોડી વાપરશો, તો તેમાં બિલકુલ મજા નહિ આવે, તેટલા માટે કુદરત જયાં સુધી એક ચીજને પૂરતી લાયક ન બનાવે, ત્યાં સુધી તેનો લાભ લેવામાં ગેરફાયદોજ છે.

મોટી ઉમ્મરે પરણાવવાના ગેરફાયદા; લગ્ન કરવાની યોગ્ય ઉમ્મર.

પચીશ વરસની ઉમ્મર થયા પછી પરણાવે, તો તેણીની કટિનાં અસ્થિના સાંધા સખ્ત થઇ જાય છે, તેથી સુવાવડ વખતે જોઇએ તેટલા પ્હોળા થઇ શકતા નથી, માટે તેવી વહુઓને સુવાવડ કષ્ટવાળી થાય છે. કન્યાને વેહેલી પરણાવવાથી નુકસાન છે, તેમ મોડી પરણાવવાથી પણ નુકસાન છે પરણાવવાનો અથવા આણું વાળવાનો વખત ૧૫ થી ૨૦ વરસ સુધીનો છે. સારા બાંધાની મજબુત કન્યા હોય તો ૧૫-૧૭ વરસની ઉમ્મરમાં સાસરે મોકલવી પણ નબળી અને એકવડીએ કાઠે હોય, તેવીને ૧૮ યા ૨૦ મે વરસે સાસરે મોકલવી—અર્થાત્ કુદરત જયારે લાયક ઉમ્મર જણાવે ત્યારેજ લાયક ઉમ્મર ગણવી. અટકાવ શરૂ થયા બાદ બે વરસ પછી લાયક ઉમ્મર સમજવી.

નબળાં માબાપનાં નબળાં છોકરાં.

નબળાં માબાપોનાં છોકરાં નબળાં હોય છે, તેમ રોગીનાં રોગી હોય છે. ઝાડ તેવાં ફળ. વિચાર વગરનાં કૃત્યનાં[1] ફળ નિરપરાધી બાળકને સોસવાં પડે છે. નબળાઇ અને રોગ તમારાં બાળકને વારસામાં આપોછો, માટે ભલા–

[1] કામ.

મણ કરવામા આવે છે, કે યોગ્ય ઉમ્મર અને યોગ્ય શરીર વગર પરણવાનુ બંધ રાખવું.

પરણતાં પહેલાં શું સંભાળવા જરૂર છે.

પરણવાના સંબંધમાં યોગ્ય ઉમ્મર જોવી જોઇએ. પુરૂષ અને સ્ત્રી, એ બંનેની તનદુરસ્તી બરાબર તપાસવી જોઇએ. આ બે બાબત ઉપર બરાબર લક્ષ અપાય, તો તબિયતની સ્થિતિમાં ઘણો તફાવત પડે તન દુરસ્ત બાળકો થવા સંભવ છે. વહુઓની તૂટી ગએલ કમ્મર ને નબળા બાંધાને લીધે વધી ગએલ રોગ જે નજરે આવે છે, તે સહેલાઇથી ઓછા થાય. પુરૂષો વીશ વર્ષની ભર યુવાવસ્થામાં કમ્મરના દુખાવાની અને વીર્યના રોગોની જે ફરિયાદો કરે છે, તે ત્વરાથી[1] દૂર થાય. તે બધાનો વિચાર કરી હાલની પરણાવવાની રીતમા ફેરફાર થાય તો ઘણું હિતકારક છે.

[1] ઝડપ, ઉતાવળ.

પ્રકરણ ૩ જું.

ગર્ભાવસ્થા.

ગર્ભાવસ્થા.

ગર્ભ રહે ત્યારથી તે બાળકનો જન્મ થાય, ત્યાં સુધીની સ્ત્રીની સ્થિતિને ગર્ભાવસ્થા કહે છે.

ગર્ભ રહ્યો છે કે નહિ, તે જાણવાનાં કેટલાંક ચિહ્નો છે. તેની માહિતી[1] વહુઓને જરૂરની છે.

૧ અટકાવનું આવવું બંધ થવું.

પેહેલું અને સામાન્ય ચિહ્ન એ છે, કે જ્યારથી ગર્ભ રહે, ત્યારથી **અટકાવ આવતો બંધ થાય** છે. અટકાવ આવવાના સમયની અંદર એટલે આશરે ૧૫ વરસથી ૪૫ વરસની દરમિયાન ઓરતને અટકાવ બંધ પડે, તો સાધારણ રીતે ગર્ભ રહ્યાનું અનુમાન થાય છે. આ નિયમ જો કે ભરોસો રાખવા લાયક છે, તોપણ અટકાવ ગર્ભ રહ્યા સિવાય બીજા કારણથી પણ બંધ થાય છે. જેમકે ગર્ભસ્થાનના, સ્ત્રીઅંડના, તથા બીજા શરીરિક[2] રોગથી રજોદર્શન બંધ થાય છે પણ તનદુરસ્ત ઓરતને અટકાવ બંધ થાય, એ ઘણે ભાગે મહિના રહેવાની નિશાની છે. ક્વચિત્ એમ બને છે, કે ગર્ભ રહ્યા છતાં ઋતુ[3] જારી રહે છે, પણ એવા દાખલા બહુ જૂજ બને છે સાધારણ રીતે અટકાવ બંધ હોય, ત્યારથીજ દિવસ ચડતો ગણાય છે.

૨ સવારના પોહોરમાં ઉલટી થવી અથવા મોળ આવવી.

દહાડા રહ્યા પછી થોડી મુદ્દતમાં સ્ત્રીને સવારના પોહોરમાં **મોળ તથા ઉલટી થાય** છે, અને બેચેની જણાય છે. આ ચિહ્ન સવાર સિવાય દિવસના વખતમાં પણ કેટલીક વાર જોવામાં આવે છે. તે સાધારણ રીતે

---

[1] જાણ, ખબર. [2] શરીરના. [3] અટકાવ.

ચોથા-પાંચમા મહિના સુધી જારી રહે છે, પણ તે કોઇને ત્રણ મહિને બંધ થાય છે, અને, કોઇને પ્રસવ થતાં સુધી જારી રહે છે. કવચિત્ ઉલટી અનહદ[1] થાય છે, અને તેથી ઓરત હેરાન થાય છે. દરદની સાથે ઉલટી થાય, તે જુદી છે. ઋતુ[2] બંધ થાય તેની જોડે મોળ અને ઉલટી થાય, તો દહાડા રહ્યાનું અનુમાન બંધાય.

૩ સ્તનના ફેરફાર.

(૧) ત્રીજી નિશાની **સ્તનમાં થતા ફેરફારની** છે. બીજા મહિનાની શરૂઆતથી સ્તનમાં સેહેજસાજ દુખાવો થાય છે. તે વજનદાર, ભરાવદાર, અને તેના કદમાં વૃદ્ધિ થતી જણાય છે. થોડા મહિના ગયા પછી સ્તનને દાબે તો તેમાંથી દૂધ અથવા પાણી જેવો પદાર્થ નીકળે છે. આ ચિહ્ન પહેલો ગર્ભ પારખવાને વધારે ઉપયોગી છે. ત્યાર પછીના ગર્ભ માટે એ ચિહ્ન તેટલું ઉપયોગી નથી, કારણ કેટલીક સ્ત્રીને એકવાર છોકરૂં થયા પછી સ્તન દાબેથી પાણી યા દૂધ નીકળે છે.

(૨) સ્તન કઠણ થાય છે અને તે ઉપર આસમાની ફૂલેલી નસો જણાય છે. સ્તનની અંદર ગાંઠા ગાંઠા એટલે નસોનાં ગુંચળાં બાઝી ગએલ જણાય છે. સ્તનની દીંટડી ઉપડેલી જણાય છે, અને તેના ઉપર ભીનાશ પણ રહે છે. દીંટડીની આસપાસની ફિક્કા રંગની પરિધી[3] ઘાટો કાળો રંગ ધારણ કરે છે. તેના ઉપર ઝીણા ઝીણા દાણા ઉપડી આવે છે. દીટડીની પરિધી કાળો રંગ ધારણ કરે, તે પહેલો ગર્ભ પારખવામાં વધારે ઉપયોગી છે. ઘણાં છોકરા થયાં હોય, તેવી સ્ત્રીનો આ ભાગ જાયુને માટે કાળો નજરે આવે છે, તોપણ જ્યારે ગર્ભ રહ્યો હોય, ત્યારે તે **વધારે કાળો** જણાય છે.

(૧) સ્તનનું વધવું, (૨) ભારે થવું, (૩) દૂધ યા પાણીનું નિકળવું, (૪) લોહીથી ભરેલી નસોનું જણાવું, (૫) દીંટડીનું ઉપડવું, (૬) દીંટડીના આસપાસના ભાગનું કાળું થવું, (૭) સ્તનમાં ગાંઠા જણાવા, (૮) સ્તનનું કઠણ થવું એ બધાં સ્તનની બાબતના ગર્ભ રહ્યાનાં ચિહ્નો છે.

[1] ઘણીજ. [2] અટકાવ. [3] આસપાસનો ફરતો ભાગ.

૪ છોકરાનું ફરકવું.

ચોથું ચિહ્ન ગર્ભનું ફરકવું છે. પેહેલાં સુમારે સોળ અઠવાડીઆ ગયા બાદ ગર્ભ ફરે છે, એટલે ફરકે છે. પ્રથમ આ સમયે કોઇ સ્ત્રીને મૂર્ચ્છા આવે છે, અને કોઇને હિસ્ટિરિઆ જેવું જણાય છે. જયારથી ફરકવું શરૂ થાય છે, ત્યારથી તે દિવસમાં એક અગર અનેક[1] વાર ફરકે છે. સગર્ભા[2] ઓરત ભૂખી હોય, ત્યારે વધુ ફરકે છે. સાધારણ માણસને તે કેમ ફરકે છે, તે જોવું હોય, તો ઠંડા પાણીમાં હાથ બોળી હથેલી અને આંગળાં ઓરતના પેટ ઉપર મૂકી ધીમે રહીને દાબવાથી અંદરનો થડકો જણાશે. છોકરાંનું ફરકવું શરૂ થયા બાદ ગર્ભપાત થવાનો થોડો સંભવ છે. દરેક પ્રજામાં એવો વેહેમ છે, કે છોકરૂં ફરકે, ત્યારે તેમાં જીવ આવે છે પણ એ વેહેમ તદ્દન ખોટો છે. ખરી હકીકત એ છે, કે જયારથી ગર્ભ ધારણ થાય છે. ત્યારથીજ ગર્ભમાં જીવ હોય છે, પણ ગર્ભ નાનો હોવાથી તેનામાં ફરવા હરવાની શક્તિ નથી, અથવા જરા તરા ફરે, તેની ખબર પડતી નથી. શરૂઆતમાં ગર્ભસ્થાન કમ્મરના ભાગમાં નીચે હોય છે, તેથી ફરવા ફરતી જગ્યા નથી. અર્થાત્ શક્તિ અને જગ્યા વગર તે ફરી શકતું નથી. તેટલા માટે ફરકવાનું મોડું જણાય છે. ફરકવાનું પેહેલી વાર શરૂ થાય, ત્યારે ગર્ભાવસ્થાનો અરધો અરધ વખત ગયો, એમ જાણવું. ગર્ભાવસ્થાની મુદ્દત સાધારણ રીતે ૨૮૦ દિવસની ગણાય છે. છોકરૂં પેહેલી વાર ફરકે ત્યારે ગર્ભ રહ્યાને ૧૪૦ દિવસ થયા એમ ગણે છે. એ બરાબર ખરૂં તો નથી પણ લગભગ ખરૂં છે. પેહેલીવાર છોકરૂં ફરકયું ત્યારે તેમા જીવ આવ્યો એમ કેટલીક બાઈઓ ગણે છે, માટે છોકરૂં ફરકયા અગાઉ કોઇ ગર્ભપાત[3] કરે તો તેમાં પાપ નથી એવું તે માને છે, પણ તે ખોટું છે. જયારથી ગર્ભ રહે છે, ત્યારથીજ તેમાં જીવ છે, માટે ગમે તે વખતે પણ ગર્ભપાત કરવામાં પાપ છેજ.

૫ પેટનું વધવું.

પાંચમું ચિહ્ન પેટનું વધવું છે. ગર્ભ રહ્યા બાદ પેટ વધે છે, પેહેલા બે માસમાં કાંઇ વધારો જણાતો નથી. ત્રીજે મહિને પેડુનો ભાગ જરા ઉપડેલો જણાય છે. ચોથા માસમાં પેડુનો ભાગ વધારે ઉપડે છે, અને પાંચમા માસમાં દૂંટીથી ગર્ભાશય બે ત્રણ તસુ નીચે રહે છે. છઠ્ઠે મહિને વધીને દૂંટી

[1] વધારે. [2] ગર્ભ રહ્યો હોય તેવી. [3] ગર્ભ પાડવો તે, છોકરૂં પાડવું તે.

સુધી આવે છે. સાતમે મહિને દૂંટીથી બે તસુ ઉંચું, આઠમે મહિને દૂંટી અને છાતીના હાડકાંની અણીથી મધ્ય ભાગે પહોંચે છે. નવમે માસે બરાબર કાળજાં સુધી પહોંચે છે. (મહિના ન રહ્યા હોય તે વખત કોઇ-વાર) પેટની ચામડીની અંદર ચરબી વધી જવાથી પેટ વધેલું જણાય છે, પણ તે વખતે વધારો એક સરખો હોય છે. મતલબ મહિનાના પ્રમા-ણમાં નીચેથી ઉપર વધારો થતો નથી, તેમ પેટ સખ્ત હોતું નથી.

૬ દૂંટીનું બહાર નિકળી આવવું.

છઠ્ઠી નિશાની **દૂંટીનું બહાર નિકળી આવવું.** પહેલા બે માસ સુધી તો દૂટી ઉંડી ઉતરતી જણાય છે, પણ જેમ પેટ વધારે વધતું જાય તેમ દૂટી બહાર આવતી જાય છે,—તે એટલે સુધી કે પેટની ચામડીની બરોબર થઇ જાય છે.

૭ શરીરમાં ફેરફાર.

સાતમુ ચિહ્ન **શરીર નબળું** અથવા **તેજસ્વી** જણાય છે.

૮ ઉનવા.

આઠમું ચિહ્ન ઉનવા[૧] જણાય છે ગર્ભ રહેવાની શરૂઆતમાં મૂત્રાશય ઉપર દબાણ થવાથી થાય છે. ઉનવા બહુ વાર બહુ હેરાન કરે છે. રાતમાં પાંચ-સાત વાર ઉઠવું પડે છે. ઉનવા ક્રોકરૂં ફરકે કે તુરત બંધ થાય છે. તે ફરી પ્રસવ સમયે જણાય છે.

ગર્ભસ્થાનનાં બીજાં ઉપયોગી ચિહ્નો.

ઉપર વર્ણવેલાં ચિહ્નો સિવાય બીજી નિશાનીઓ એવી છે, કે તે નિશાનીઓ એકલી હોય ત્યારે કાંઇ ઉપયોગી નથી, પણ આગળ લખેલી ઉપયોગી નિશાનીઓ સાથે હોય, તો તે ખાત્રીદાયક થઇ પડે છે.

વધારે ઓછી ઉંઘ.

ઊંઘ—કોઇ કોઇ ગર્ભવતી સ્ત્રીને ઉંઘ વધે છે, અને કોઇ કોઇને કમી થઇ જાય છે.

૧૦ કાળજાંમાં બળતરા.

પેટમાં ખટાશ થઇ આવે છે, અને છાતીમાં બળે છે.

[૧] પેશાબમાં બળતરા, અને વારંવાર પેશાબની હાજત.

૧૧ મોઢામાંથી લાળનું પડવું.

મોઢામાંથી લાળ છૂટે છે—કોઇ ગર્ભ રહેલી ઓરતને મોઢામાંથી પાણીના કોગળાની પેઠે લાળ નિકળ્યા કરે છે. તે કેટલાક દિવસ સુધી જારી રહે છે, પણ તે કાંઇ હરકત કર્તા નથી. ફક્ત તે કંટાળો આપે છે. તે સિવાય તેમાં કાંઇ નુકશાન નથી.

૧૨ દાંતનો દુખાવો.

દાંતનો દુખાવો—ગર્ભ રહેલી કોઇ કોઇ ઓરતને દાંતનો દુખાવો ઉપડે છે. કોઇ વખતે ઘણો સખ્ત દૂખાવો થાય છે. કોઇ કોઇને તો દરેક છોકરાં વખતે દુખાવો થઇ એક એક દાંત વારા ફરતી ખરાબ થાય છે.

૧૩ ભૂખમાં ફેરફાર.

ભૂખમાં ફેરફાર—કોઇ કોઇ ગર્ભ રહેલી ઓરતને બહુ ભૂખ લાગે છે, તે એટલે સુધી કે હમેશની માફક ખોરાક લીધા છતાં સંતોષ થતો નથી, ને આખો દિવસ વારે ફેરે ખાખા કરે છે. વળી કેટલીક ઓરતને ભૂખ બરાબર લાગતી નથી, અને ખાવાનું ગમતું નથી.

ભાવા અભાવા.

ભાવા અભાવા—ખાવાની ચીજ ઉપર બિલકૂલ ભાવ થતો નથી, અને નહિ ખાવાની ચીજ ઉપર ભાવ થાય છે, અને કેટલીકને તો તે ચીજ ખાય, ત્યારે નિરાંત થાય. પોતે ઘણી મનને વાળવા જાય, પણ મન કાબુમાં રૂહે નહિ. જ્યારે તે ચીજ મળે, ત્યારે નિરાંત વળે. ધૂળ, રાખ, ઠીકરાં, કાંકરા, કોયલા, એવી ન પચે એવી અને કંટાળો આપે એવી ચીજ ઉપર મન બહુ દોડે છે. જે ખાવાથી હરકત ન હોય, તે ખાવા બાબત વાંધો લેવો નહિ. ભાવા અભાવા કોઇને પેહેલા ત્રણ માસ અને કોઇને પૂરા મહિના સુધી રહે છે.

૧૫ સ્વભાવમાં ફેરફાર.

સ્વભાવ બદલાઈ જવો—ગર્ભ રહેલી ઓરતનો સ્વભાવ બહુ વાર બદલાઇ જાય છે. શાંત હોય, તો ચીડીઆડ થાય છે. સારા સ્વભાવવાળી બહુ વાર ખરાબ સ્વભાવવાળી થાય. ખરાબ સ્વભાવવાળી સારો સ્વભાવ ધારણ કરે છે. આ પ્રમાણે દરેક કેસમાં થતું નથી

મહિના રહેવાની નિશાનીનું એકંદર સાંકળીઉં નીચે પ્રમાણે.

ગર્ભ રહેવાનાં સર્વ ચિહ્નો.

૧ અટકાવનું બંધ થવું, ૨ સવારના પહોરમાં મોળ અથવા ઉલટી થવી, ૩ સ્તનમાં ફેરફાર, ૪ ગર્ભનું ફરકવું, ૫ પેટનું મોટું થવું, ૬ ડુંટીનું બહાર નિકળવું, ૭ શરીરમાં ફેરફાર, ૮ ઉનવા, ૯ ઊંઘનું વધવું–ઘટવું, ૧૦ કાળજામાં બળતરા, ૧૧ થૂંકનો વધારો, ૧૨ દાંતનો દુખાવો, ૧૩ ભૂખમાં ફેરફાર, ૧૪ અભાવા, ૧૫ સ્વભાવમાં ફેરફાર.

વૈદક જ્ઞાન વગર ખબર ન પડે તેવી નિશાનીઓ.

ઉપર બતાવ્યા સિવાય બીજી ખરો ભરોસો રાખવા લાયક નિશાનીઓ છે, પણ તે સાધારણ માણસને વૈદક જ્ઞાન વગર જણાય તેવી નહિ હોવાથી તે લખી નથી.

અંઘોળ.

નહાવાના વિષયમાં પાછળ કહ્યું છે, તે પ્રમાણે ઠંડા પાણીથી નહાવું (જુઓ પાનું ૮) તે પ્રમાણે નહાવામાં હરકત નથી, તો પણ જેને ટાઢ ચડે તેવી દેહેશત હોય, અથવા શરીરમાં નબળાઇ હોય, તેમણે સેહેજસાજ ઉને પાણીએ નહાવું, બહુ ગરમ પાણીએ તો હરગીજ નહાવું નહિ.

ખુલ્લી હવા, કસરત અને ધંધો.

ખુલ્લી હવા, કસરત અને ધંધો એ ત્રણે બાબતની જરૂર છે. ધંધો કરવાવાળી ઓરતને પ્રસવ સેહેલથી થાય છે. જે કામ નથી કરતી, અને આળસુ બેસી રહે છે, તેવી બાઇઓને પ્રસવ ઘણી મુશ્કેલીથી થાય છે. ગર્ભ ધારિણી સ્ત્રીએ બહુ વાંકા વળીને કામ કરવું, અથવા ભાર ઉપાડવો, એ નુકસાન કર્ત્તા છે. ખુલ્લી હવાની ખરેખરી જરૂર છે, માટે ઘરની અંદર હવાની હરફર તથા અજવાળું આવવા માટે પૂરતી સગવડ જોઇએ.

ખાળ–મોરી.

ઘરની ખાળ મોરી પણ સાફ જોઇએ. જો સાફ ન રહે, તો તેમાં સડો થશે. તે ગર્ભ ધારિણીને અને બીજાની તબિયતને ખરાબ કરનાર છે. ગંદકીથી હજારો નુકસાનકારક રોગ થાય છે.

આરામ.

મહિના રહેલી ઓરતને થાક ન લાગે એટલું કામકાજ કરવું; કેમકે ગર્ભવંત સમયમાં ઓરતને થોડા ઘણા આરામની જરૂર છે.

ખોરાક.

ગર્ભ રહેલી ઓરતને પોતાનું અને છોકરાંનું બન્નેનું પોષણ કરવું છે, એમ જાણી તેણે વધારે ખોરાક લેવો જોઇએ, એમ જણાશે. તેની રૂચિ પ્રમાણે સારો અને હલકો ખોરાક આપવો બહુ મસાલેદાર અને ભારે ખોરાક લેવો નહિ.

ઊંઘ.

મહિના રહેલ ઓરતને વખતે બરાબર ઊંઘ આવતી નથી. ઘણીવાર પૂરતો પવન ન હોય, કે પથારીની સગવડ જોઇએ તેવી ન હોય, તેથી પણ ઊંઘ બરાબર આવતી નથી: અથવા ખોરાક વધારે ઘટાડે થવાથી ઊંઘમા સ્વપ્ના આવી ઊંઘ ઊડી જાય છે કોઇ કોઈ વખત સગર્ભા બાઇ સૂવાથી પણ કંટાળે છે, તેવે વખતે અઢેલીને બેસવાથી આરામ મળે છે. કેટલીક ઓરતને બહુજ ઊંઘ આવે છે.

દવા.

નાની ઉમ્મરની દરેક વહુ પોતાને જે દરદ હોય તે વિષે દાક્તરની સલાહ લેતાં ઘણે ભાગે શરમાય છે. તેટલા માટે બની શકે તેટલાં નાનાં દરદો જે તેણીને વખતોવખત ગર્ભવંત સ્થિતિમા ભોગવવાં પડે છે. તેના વિષે સાદા અને હરકત ન કરે એવા થોડા ઉપચાર[1] જણાવું છું. સાદા અને હરકત ન કરે એવા—તેમ કહેવાની એટલી જરૂર છે કે—સખ્ત ઉપાયો લેતાં પેહેલાં દાકતરની સલાહની જરૂર છે, તેટલા માટે જ્યાં દાકતર ન મળી શકે, ત્યાં તેની સલાહ વગર અને દાકતર મળે ત્યાં તેની સલાહથી દવા લેવી.

બંધકોશ.

ગર્ભાવસ્થાની અંદર ઝાડો ખુલાસાથી આવતો નથી ને બંધકોશ રહે છે, તેટલા માટે હલકા જુલાબની કોઇ કોઇ વખત જરૂર પડે છે. સખ્ત જુલાબ લેવો નહિ, કેમકે વધારે જુલાબથી નબળાઇ થશે, અને કસુવાવડ

[1] દવા, ઉપાય.

થવાની દેહેશત રહે છે, માટે નસોતર, નેપાળો, કલામેલ, પોડોફાઇલ આદિ મોટો જુલાબ ન લેવો.

ચોખ્ખું એરંડીઉં, સેલેડ-ઓઇલ, રૂબાર્બ-પીલ્સ, મધ અને કાફી.

હલકા જુલાબની દવા તરીકે, **ચોખ્ખું એરંડીઉં, સેલેડ-ઓઇલ, રૂબાર્બ-પીલ્સ, મધ, કાફી** ઇત્યાદિ વપરાય છે. તેમાં એરંડીઉં બહુ અસરકારક અને સલામત જુલાબ છે. ગર્ભવંત સ્થિતિમાં જ્યારે ઝાડો સાફ ન આવે, ત્યારે એરંડીઉં સવારમાં વેહેલુ લેવાય, તો ઉત્તમ છે. એરંડીઉં એકલું, ઊના તાજા દૂધમાં, અથવા બુદના કાવામા લેવાય છે. બુંદના કાવામાં લેવાથી તેલનો સ્વાદ ઓછો જણાય છે, તથા બુદનો કાવો જો ગળ્યો હોય, તો તે પણ સેહેજસાજ રેચક છે—એટલે તેલ થોડું લેવું પડશે, ને તેની અસર વધશે. એરંડીઉં નારંગીના રસમા પણ લેવાય છે. તે અરધાથી બે તોલા પર્યંત પ્રકૃતિ અનુસાર લેવુ.

સેલેડ-ઓઇલની માત્રા અને તેના ગુણ.

એરંડીઆને બદલે **સેલેડ-ઓઇલ** લેવુ હોય, તો તે એરંડીઆ કરતાં વજનમાં દોઢું લેવુ. સેલેડ ઓઇલનો જુલાબ બહુ હલકો છે. તેથી કેટલાક પર તેની જોઇએ તેવી અસર થતી નથી સેલેડ-ઓઇલ પોષ્ટિક છે, અને તેનાથી ચરબી વધે છે.

રૂબાર્બ-પીલ્સ.

જ્યારે એરંડીઉં કે સેલેડ-ઓઇલ **ગર્ભધારિણી** લઈ શકતી ન હોય, ત્યારે **કંપાઉન્ડ-રૂબાર્બ-પીલ્સની** પાંચથી દસ ગ્રેનની એક અગર બે ગોળી કરી રાત્રે **સૂતી** વખતે ગળી જવી. અગર **સીડલીઝ-પાઉડરના** બે ડ્રામ **સવારમાં** પાણીમા લેવાથી દસ્ત સાફ આવશે. સ્વાદ વગરનો **ફોસ્ફેટ ઑફ સોડા** બે ડ્રામ પાણીમાં કે પ્રવાહી ખોરાકમાં લેવાથી દસ્ત **સાફ** આવશે.

કેસ્ટીલ-સોપની ગોળીઓ.

જ્યારે ઝાડો માપસર ઉતરતો હોય, પણ જુલાબ જલદી લાગે એવું શરીરનુ બંધારણ જેનુ હોય, તેણે નીચે આપેલી **કેસ્ટીલ-સોપની** ગોળીઓ બે, ત્રણ, ચાર માફક આવે તેટલી રાત્રે **સૂતી** વખત ગળી જવી.

ગોળી—**કેસ્ટીલ-સોપ સ્કૂપલ પાંચ** તથા **ઓઇલ ઑફ કેરેવે ટીપાં ૭** અને મેળવી **ચોવીશ** સરખી ગોળીઓ કરવી

રેઝીન, ફીગ્ઝ અને સેનાની ઇલેક્ચ્યુરી.

કાળી દ્રાક્ષ, લીલાં અંજીર, હીમજ, સેાનામુખી, શીશી-રખેાસ્ત (Manna) અથવા હરડે લેવાથી દસ્ત સાફ ઉતરશે.

હીમેજને ઘીમાં તળીને ભૂકેા કરવેા, તેની સાથે સરખે ભાગે સૂવાને ખાંડી મેળવવા; તેમાંથી પ્રકૃતિ અનુસાર રાત્રે સૂતી વખત પા થી અરધેા તેાલેા પાણી સાથે ફાકી જવેા.

જેઠીમધનું ચૂરણ.

સેાનામુખી બે ભાગ, જેઠી મધ બે ભાગ, વરીઆળી એક ભાગ, શુદ્ધ ગંધક એક ભાગ, ધેાએલી સાકર છ ભાગ લઇ મિશ્ર કરવું. આ ચૂરણની બે આનીથી પાવલીભાર ફાકી. રાત્રિએ લેવાથી સવારમાં સાફ દસ્ત ઉતરશે.

હરડાં. બેડાં અને આમળાં (ત્રિફળાં)નું સરખે ભાગે ચૂરણ પા થી અર્ધો તેાલેા લીધું હેાય તેા સારેા જુલાબ ઉતરશે.

ચેાખ્ખું મધ ડ્રામ બે અથવા ચાર.

સારૂં ચેાખ્ખું **મધ** અરધા ભાર અથવા રૂપિઆ ભાર લેવાથી પણ ઝાડા સાફ ઉતરશે. કામકાજ વગેરેની **પૂરતી કેસરત, ખુલ્લી હવા, ને હલકેા ખેારાક** લેનાર વહુએાને ગર્ભવંત સ્થિતિમાં જુલાબની ભાગ્યેજ જરૂર પડશે.

ગરમ પાણી કે સાબુવાળા પાણીની પીચકારી.

ગરમ પાણી અથવા સાબુવાળા પાણીની **પીચકારી** ગુદા દ્વારે લેવાથી દસ્ત સાફ અને તત્કાલ ઉતરે છે. બંધકેાશ તેાડવાનેા આ સૌથી સેહેલેા અને સરસ ઉપાય છે. પાણી નવશેકું અરધાથી એક શેર સુધી લેવું. **રબરની પીચકારી** થેાડી કીમતે મળે છે, અને તે બીજાની મદદ સિવાય, પેાતાના હાથે ઉપયેાગમાં લઇ શકાય છે. મેાઢે જુલાબ લેવાથી મેાળ, ઉલટી, ચૂંક, વગેરે થવાનેા સંભવ રહે છે, તથા કેટલેાક વખત વીત્યા બાદ તેની અસર થાય છે. એ સઘળી અગવડ આ ઇલાજથી દૂર થાય છે.

પેટનું તણાવું.

પેટની માંસની પીશીએાનેા દુખાવેા સગર્ભાવસ્થામાં વખતેા વખત થાય છે, તેને માટે સરસ રસ્તેા—પેટની ઉપર બહુ જોરથી નહિ પણ પેટની દીવાલને આધાર મળે, તેટલા જોરથી પાટેા બાંધવેા.

ઝાડો.

ઝાડો ઘણીવાર બંધકોશને લીધેજ થાય છે, એટલે આંતરડાંમાં ભરાઇ રહેલો મળ કાઢવા મેહેનત કરે છે, અને જ્યાં સુધી તે દૂર થતો નથી, ત્યાં સુધી ઝાડાની ખણુસ રહે છે. આ પ્રમાણે હોય, ત્યારે જુલાબ તરીકે **એરંડીઉં** આપવું જોઇએ. અથવા **રૂબાર્બ-ટીંકચર** એક ડ્રામ થોડા પાણીમાં આપી દેવું, અથવા નીચેનું મિક્ષચર આપવું. **તરકી રૂબાબની ભૂકી** અર્ધો ડ્રામ (૩૦ ઘઉં ભાર), **કારબોનેટ ઑફ મેગ્નેશીઆ** એક ડ્રામ, **અસેન્સ ઑફ જીંજર** એક ડ્રામ, **કંપાઉન્ડ ટીંકચર ઑફ કારડેમમ** ચાર ડ્રામ, **પીપરમેટ-વોટર** સાડા પાંચ **ઑંસ**, એટલાં બધાંને મેળવી તેમાંથી ચાર ડ્રામ દરોજ ત્રણ વાર લેવું. દવા લેતી વખત બાટલી હમેશા હલાવવી. ઝાડા હોય ત્યારે હલકો અને પ્રવાહી ખોરાક લેવો.

પેટમાં દરદ.

પેટમાં દરદ થતું હોય, તો ગરમ પાણીથી શેક કરવો. આગળ હિંગાષ્ટકનુ ચૂરણ બતાવેલ છે તે લેવુ. (જૂઓ પાનું ૪૫.) થોડા વખતમાં ન થાય, તો દાક્તરની સલાહ લેવી.

બેચેની.

બેચેની—કોઇવાર ગર્ભ રહેલી ઓરતનો જીવ મુંઝાય, ઊંઘ આવતી નથી, કોઇ રીતે ઠીક પડતું નથી, અને સૂવાતુ પણ નથી હાથ પગમાં કળતર અને ખેંચ તાણ થતું હોય, તેમ લાગે છે. ટૂંકામાં એટલી બધી બેચેની થાય છે. કે તેને કોઇ રીતે ચેન પડતુ નથી. આ પ્રમાણે થવાનો સભવ તવંગર સુસ્ત ઓરતને છે. ગરીબ અને મહેનતુ વર્ગની વહુને તેમ થતુ નથી. તેની ખરી દવા હરવું ફરવુ, અને ગરમ પાણીથી ચોળી મસળી નહાવું એ છે. ગરમ કાફી અગર ચાહા પીવો. ચાહાની સાથે પાણીમાં સૂંઠ, મરી અને તજ ઉકાળી તે પીવુ, તેથી આરામ ન થાય તો નીચેની દવા લેવી.

સ્પિરિટ ઑફ લેવેન્ડર એક ડ્રામ, **એરોમેટિકસ્પિરિટ ઑફ એમોનીઆ** અગિઆર ડ્રામ, તેને મેળવી તેમાંથી નાની ચમચી અથવા એક ડ્રામ દવા સારી પેઠે પાણીમાં લઇ રોજ રાત્રે સૂતી વખત પી જવી. રાતમાં જરૂર પડે, તો ચાર-પાંચ કલાક પછી બીજીવાર લેવી. રાતમાં બેચેની વધારે જણાય તો પથરીમાંથી ઊઠી અરધો કલાક ટેલવું અને પછી પથારી સાફ કરી

ફરીને સુવું એટલે ઊંઘ આવી જશે. દિવસના ભાગમાં જણાય તો કાંઈપણ ઉપયોગી ધંધામાં ગૂંથાવું. ખાવામાં અનિયમિતપણું રાખનાર, તબિયત ખરાબ કરનાર અને ખોટી મોજમજામાં વૈભવ માનનાર, તવંગર વહુઓને આ બધાં દુઃખો થાય છે. તે સહન કરવા કરતાં ઘરનો ધંધો, મહેનત અને કસરત કરવામાં જીવ લગાડે, તો તેમને પોતાને ફાયદો છે

કાળજાંમાં બળતરા.

કાળજાંમાં બળતરા—એ સગર્ભાવસ્થામાં સાધારણ અને દુઃખદાયક વ્યાધિ છે. પેટમાં અજીર્ણ થઈ ખારાશ પેદા થાય, એટલે ઓડકાર અને બળતરા પેદા થાય છે. તે માટે ખોરાક હલકો અને થોડો લેવો, તથા ગળપણ લેવું નહિ. થોડા સુવા, ધાણા અને વરીઆળી વાટીને પી જવાં અથવા પાણીમાં ઉકાળીને તેનો ક્વાથ પીવો. વાવડીંગ પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી પીવાથી બળતરા, ઉલટી, મોળ વગેરે બંધ થશે. તે સિવાય પાંચ રૂપિઆભાર પાણીમાં એક ડ્રામ **હેવિકેલ્સાઈન્ડ-મેગ્નેશીઆ** અથવા ૩૦ ગ્રેન **સોડા-બાઈકાર્બ** લેવાથી આરામ થશે. તેથી પણ જો જોઈતો આરામ ન થાય, તો **નીચે લખેલી દવાનો** અર્ધો ઔંસ સવાર બપોર અને સાંજે લેવો. **કારબોનેટ ઑફ આમોનીઆ** ૩૦ ગ્રેન, **બાઈ કારબોનેટ ઑફ સોડા** દોઢ ડ્રામ, **પાણી** આઠ ઔંસ

કદાચ કાળજાની બળતરા સાથે **બંધકોશ** હોય, તો **હેવીકેલ્સાઈન્ડ મેગ્નેશીઆ** એક ડ્રામને આશરે પાંચ સાત રૂપિઆભાર પાણીમાં લેવો એ ઉત્તમ છે તેથી ઝાડો પણ સાફ આવશે, અને બળતરા પણ ઓછી થશે.

મોમાંથી પાણીનું છૂટવું-મોળ તથા ઉલટી.

મોળ તથા ઉલટી—આ પ્રમાણે સવારમાં અને ઘણે ભાગે છોકરૂં ફરકયા અવલ[1] થાય છે કાળજામાં બળતરા હોય, ત્યારે જે દવા પીવાની કહી છે, તે પીવાથી આરામ થશે. **જાવંત્રી** પાનમાં ચાવવાથી મોંમાંથી પાણીનું છૂટવું, મોળ તથા ઉલટી બેસી જશે **ફુદીનો** તથા **ધાણા** વાટીને પીવાથી ફાયદો થશે **લોબાનના ફૂલનું પાણી** પીવાથી ઉલટી મટી જશે, **અતવખની કળી** પાંચ ગ્રેન લેવાથી ઠીક થશે. **રેશમ** તથા **મોરપીંછ** બાળી તેની રાખ **મધ** સાથે ચાટવાથી ઉલટી બંધ પડશે અને વિશેષ તો દાકતરની સલાહ લેવી.

[1] અગાઉ.

પવનનું ઉત્પન્ન થવું.

પેટમાં વાયુનું જોર જણાય, ચડી આવે, અગર ચૂંક આવે, તો હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ નીચેના પ્રમાણમાં બનાવીને તેમાંથી બેઆનીથી પા તોલો લેવું. શેકેલી હિંગ, જીરૂં, મરી, અજમો, લીંડીપીપર, સિંધવ, સૂંઠ અને શાહજીરૂં એ દવાઓ સમ[1] ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું.

હરસ.

હરસ સગર્ભાવસ્થામાં થઈ આવે છે. હરસ બહાર પણ હોય છે, અને અંદર પણ હોય છે. વખતે બહાર અને અંદર બંને જગામાં હોય છે, તે દુઝતા હોય ત્યારે લોહી પડે છે. જ્યારે લોહી પડતું હોય ત્યારે તારતખાનામાં બહુ વખત બેસી ન રહેવું. ઝાડો આવી રહ્યા કે તુરત ઉઠી નિકળવું. બીજીવાર જવું પડે, તો હરકત નહિ, પણ બેસી રહેવાની ટેવથી હરસ વધે છે, અને લોહી વિશેષ જાય છે. જ્યારે હરસ મોટા હોય છે, ત્યારે ઝાડે જતી વખત જોર કરવાથી તે બહાર નિકળી આવે છે—એટલુંજ નહિ પણ તેની સાથે વખતે આમળ બહાર આવે છે. તેને આંગળી વતી પાછું નાંખી દેવું જોઇએ.

હરસ થવાનું કારણ.

હરસ બહુ દુઃખ દે છે. સૂજેલા રહે છે, અને ઘણીવાર ગમે તેટલી દવા કરતાં છતાં સગર્ભાવસ્થામાં જારી રહે છે. ગર્ભસ્થાન આંતરડાના છેવટના ભાગ ઉપર દબાણ કરે છે અને તેથી હરસ તથા બંધકોશ થાય છે.

સૂજેલા હરસની દવા.

હરસ જ્યારે સૂજેલા હોય, અને દરદ કરતા હોય ત્યારે ગરમ પાણીમાં વાદળીના કટકાને બોળી નીચોવી ગુદા ઉપર દાબે તો આરામ થાય છે. આ પ્રમાણે ગરમ પાણીનો શેક બહુ આરામ આપે છે. જો એકલા ગરમ પાણીથી આરામ ન થાય, તો પાણીની અંદર ખસખસના ડોડવા ઉકાળી તે પાણીથી શેક કરવો. સવાર, બપોર અને સાંજ એમ ત્રણ વખત અરધા અરધા કલાક શેક કરવો. દરેક વખત ઝાડે જઇ આવ્યા પછી નીચેનો મલમ ગુદા ઉપર લગાડવો.

---

[1] સરખે.

કપૂર એક ડ્રામ, પ્રીપેર્ડ લાર્ડ અથવા માખણ રૂપિઆ પાંચભાર (બે ઔંસ) તેને મેળવી મલમ કરવો.

હરસ માટે બાફ.

જો સોજો અને દરદ બહુ હોય, તો એક ઊંડા વાસણમાં ગરમ પાણી ભરી તેના ઉપર બેસવું, જેથી તેમાંથી નિકળતી વરાળની બાફ હરસને લાગશે, તેથી સુખ થશે. અથવા એવા ઊના પાણીને એક મોટા ઊંડા વાસણમાં ભરી, તેમાં થોડીવાર બેસવાથી આરામ થશે ત્યારબાદ તેથી આરામ ન થાય, તો ઘઉના આટાની પોટિસ મૂકવી. આટાને બદલે ધંતુરાના પાન અથવા ભાંગની લોપરી બાંધવાથી પણ આરામ થશે.

હરસ માટે મલમ.

જો બળતરા અને દરદ બહુજ હોય, તો નીચેનો મલમ અગર પ્રવાહી લગાડવું.

અફીણની ભુકી ૧ સ્કૃપલ, કપૂરની ભુકી અરધો ડ્રામ, માયાનો ભુકો એક ડ્રામ, ઘોએલ ઘી ત્રણ ડ્રામ, એ બધાને મેળવી દિવસમાં ત્રણવાર એ મલમ હરસ ઉપર લગાડવો.

હરસ માટે લિનિમેન્ટ.

બ્રાન્ડી અરધો ઔંસ, ગ્લીસીરીન અરધો ઔંસ, આ પ્રવાહી શીશી હલાવી પીછી વડે લગાવવું.

હરસવાળીને ઝાડો નરમ લાવવાની દવા.

આ દરદવાળાંને ઝાડો નરમ લાવવાની જરૂર છે, માટે કંપાઉન્ડ કન્ફેક્શન ઑફ સેના બે ડ્રામ રાતે સુતી વખત લેવો.

સબ્લાઇમ્ડ સલ્ફર અરધો ઔંસ, સુંઠનો ભુકો અરધો ડ્રામ, ક્રીમ ઑફ ટારટર અરધો ઔંસ, કન્ફેક્શન ઑફ સેના એક ઔંસ, સિમ્પલ સીરપ જોઇએ તેટલો, માત્રા એકથી બે ડ્રામ રોજ સવારે લેવી.

અંજીર, કાળીદ્રાક્ષ, અગર સોનામુખી, અને જેઠીમધનું ચરણ, પ્રથમ કબજીયતના વિષયમાં આપેલ છે તે લેવું. (જુઓ પાનું ૪૨.)

મેગ્નેશીઆ અને ગંધક-સલ્ફર.

કાર્બોનેટ ઑફ મેગ્નેશીઆ ત્રણ ડ્રામ, **ગંધક-સલ્ફર** ત્રણ ડ્રામ, એ બેને મેળવી, તેના નવ ભાગ કરવા. દરેક પડીકી દરરોજ અથવા એકાંતરે સવારમાં, એક નાના પ્યાલામાં દૂધ સાથે લઇ જવી. હરસવાળાને ઝાડો નરમ આવે તે ઇલાજ તરફ લક્ષ રાખવું; કેમકે ઝાડો કઠણ થયો તો દરદ વધશે. દસ્ત નરમ અને સાફ લાવવા માટે ચોખ્ખું **એરંડીઉં** એકથી દોઢ તોલો લેવું. વળી આગળ કહેલ છે તેમ દસ્ત સાફ લાવવા સારૂ, હરસના વ્યાધિમાં પણ ગુદા દ્વારે પાણીની પિચકારી ઉત્તમ ઇલાજ છે. (જુઓ પાનું ૪૨).

પગનો સોજો.

કોઈ કોઇ ગર્ભવંતી સ્ત્રીના પગને સોજો ચડી આવે છે. ગર્ભસ્થાનનું દબાણ લોહીની નસો ઉપર થવાથી તેમાં રક્તનો ભરાવો રહે છે, અને તેથી સોજા ચડી આવે છે. પ્રથમ ગર્ભવાળી કરતાં બહુ વાર ગર્ભવંતી થએલી ઓરતને સોજા થવા વિશેષ સંભવ છે. વળી જે ઓરતને મોટી ઉમ્મરે ગર્ભ રહે, તેને સોજા થવાની વકી વિશેષ છે. પગથી ઘૂટણ સુધી અને વખતે જાંઘ સુધી સોજા ચડી જાય છે.

સોજા માટે પગ પર રબ્બરનાં મોજાં આવે છે, તે પેહેરી રાખવાં. તેના દબાણને લીધે સોજા કમી થશે મોજા ન મળે તો મલમલનો પાટો પગનાં આંગળાંથી ઘૂટણ સુધી બાંધવો. તે અઢી ઈંચ પહોળો અને આઠ વાર લાંબો હશે, તો બસ થશે.

પેટનું તણાવું.

પેટની ચામડીનું તણાવું—ગર્ભસ્થાન મોટું થાય, તેમ પેટની ત્વચા[1] તરડાઇ જાય છે. પેટની ચામડી પર ગરમ તેલ ચોળવાથી આરામ થશે અથવા પેટ ઉપર પાટો બાંધવાથી આરામ થશે. જો બહુ તણાવાથી ચામડી તરડાઇ જાય, તો તેના પર સાદા મલમની લિન્ટના કપડા પર પટી કરી લગાવવાથી, અને પટી ન ખસી જાય એમ તેના પર પાટો રાખવાથી આરામ થઈ જશે.

---

૧ ચામડી.

પેટનું બહુ લટકી પડવું.

પેટની દીવાલનો ઝોળો—જે બાઇને ઘણા છોકરાં થયાં હોય, તેવી બાઇનું પેટ બહુ વધી પડે છે. અને દીવાલ ઢીલી પડી ઝોળ ખાય છે. તે બાબત દાક્તરની સલાહ લેવાથી, તેનાપર કેવો પાટો અને કેમ બાધવો તે બતાવશે. છોકરૂ અવતરતા સુધી દરેક બારતે, અને તેમાંએ ખાસ કરીને આવા પેટવાળીએ પોતાને દસ્ત સાફ આવવા માટે કાળજી રાખવી.

દાંતનો દુખાવો.

દાંતનો દુખાવો સગર્ભાવસ્થામાં કોઇ કોઇ વાર થઇ આવે છે. બહુ દુખાવો હોય, તોપણ આ વખતે દાંત ન કઢાવવા, કારણ ઘણીવાર આ સમયમા દાંત કઢાવવાથી કસુવાવડ થઇ જવા સભવ છે. દાત ખવાઇ ગયા હોય તો તેની પોલની અદર **લવિંગનું** તેલ અથવા તેની સાથે સરખા ભાગમાં **ક્લોરોફોર્મનું ટીપું** મેળવી રૂનું પૂમડું બોળી તેમાં રાખવું. અથવા **લાડેનમ અને ક્લોરોફોર્મમાં** રૂનું પૂમડું બોળી પોલમાં રાખવુ. **કોકેનના** પ્રવાહીમાં રૂ બોળી તે દુખતા દાંતમાં લગાડવાથી આરામ થશે

આ છેલ્લો ઉપાય ઘણોજ સરસ છે. કેટલીક વાર જે બાજુનો દાંત દુખતો હોય, તે બાજુના કાનમાં રૂનું પૂમડું મૂકવાથી દાંતનો દુખાવો બંધ થાય છે. આ સાદો ઉપાય, બીજા બધા ઉપાય પેહેલાં કરી જોવો જો ઉપરના બધા ઉપચારથી ફેર ન પડે તો પછી રૂને **ક્લોરોફોર્મમાં** બોળી તેનું પૂમડું તે બાજુના કાનમાં રાખવાથી જરૂર આરામ થશે. તેને વખતોવખત ફેરવવાની જરૂર છે. જો દાંત સડયા ન હોય, અને પેટ પણ સાફ ન હોય તો એક હલકો જુલાબ લેવાથી દાંતનો દુખાવો બધ થઇ જશે ગાલ ઉપર અને જડબાં ઉપર ગરમ પાણી અને ફલાલીનનો શેક કરવો. ગરમ પાણીમાં **ખસખસના ડોડવા (પોપીહેડઝ)** ઉકાળેલ હોય, તો વધારે સારૂં. તેમ રાતની વખતે જે બાજુ દુખતી હોય, તે બાજુ ઉપર **અળશીની** પોટિસ બાંધવી, તેથી આરામ થશે. હથેળી જેવડા **બ્રાઉન-પેપરના** કકડા ઉપર **બ્રાન્ડી** અને તેનાપર **મરીનો** ભૂકો ભભરાવીને ગાલ ઉપર રાખવાથી આરામ થાય છે. તે થોડા કલાક રાખવો જોઇએ, અને તે બબે કલાકે બદલવો જોઇએ. આની અસર **રાઇની** પોટિસ જેવી છે. વળી તેથી ફોલ્લા ઉઠતા નથી. જો ઉપરના પ્લાસ્ટરથી આરામ ન થાય, તો **સૂંઠ** તથા **આદો** અદરેક એક એક તોલો લઇ

તેમાં થોડું પાણી મેળવી એકત્ર કરી, બ્રાઉન-પેપર ઉપર બ્રાન્ડી ચોપડી અને તેનો લેપ કરી ગાલ ઉપર દાંત દુખતો હોય, તે બાજુ લગાડવો.

દાંત સડયા ન હોય, અને દરદ વાના જેવું થતું હોય, અને ચેહેરાની આખી બાજુ પકડાઇ ગઇ હોય, તો નીચેની ગોળી સારી અસર કરશે.

કિવનાઇન-સલ્ફેટ ૨૪ ગ્રેન, **એકસ્ટ્રાકટ ઑફ લીકરીસ** ૬ ગ્રેન અને સારો તાજો ગોળ જોઇએ તેટલો, એ બધું મેળવી તેની બાર ગોળીઓ કરવી, તેમાંથી એકેક દિવસમાં ત્રણ વાર લેવી.

ગર્ભાવસ્થામાં દાંત ઘણીવાર સડી જાય છે, તેથી "એક છોકરે એક દાંત." એ અંગ્રેજીમાં સાધારણ કહેવત છે.

સવારમાં ઉલટી અથવા મોળ.

સવારમાં મોળ અથવા ઉલટી—સવારના વખત સિવાય ભાગ્યેજ સ્ત્રીને મોળ કે ઉલટી આવે છે, માટે તેને સવારની મોળ અથવા ઉલટી નામ આપ્યું છે. બીજાં કારણથી મોળ અથવા ઉલટી અને ગર્ભાવસ્થાની મોળ અથવા ઉલટી જાણવાનું સરસ સાધન એ છે, કે ગર્ભાવસ્થાની મોળ અથવા ઉલટી સવારનો વખત ગયા પછી તદ્દન બંધ થાય છે. બાઇ ખોરાક ખાય છે, ને પોતાનું કામ કરે છે. માત્ર વળતે રોજ સવારે તેને એ અસર પાછી જણાય છે. અને બીજાં કારણથી મોળ કે ઉલટી હોય, તેનું સવારમાંજ ચિહ્‌ન જણાય, તેવું કાંઇ નથી. તે તો દિવસ, રાત, સવાર, કે બપોર, ગમે તે વખતે જણાય છે. ગર્ભાવસ્થામાં, બાઇ જયારે ઉઠે, ત્યારે ઉલટી યા મોળ આવે છે, અને પથારી છોડી કે તુરત ઉલટી આવે છે, તથા જોરથી ઉબકા આવે છે. જો રાત્રે વાળુ ઘણું કર્યું હોય, તોજ રાત્રે લીધેલો ખોરાક નિકળે છે, નહિ તો ખાટું ચીકણું પાણી નીકળે છે. આવી રીતે સવારમાં થોડી વાર થયા બાદ ઓરત શાન્ત થાય છે. પેટના રોગથી ઉલટી થતી હોય, તો તે આખો દિવસ જારી રહે છે, ખોરાક ખવાતો નથી, મોઢામાં ખરાબ સ્વાદ રહ્યા કરે છે, અને જીભ ઉપર છારી વળી ગએલી હોય છે. પેટમાં, આંતરડામાં, પવન ગરબડયા કરે છે, ને પવન છુટે છે. આ વગેરે ચિહ્‌ન પેટના રોગની ઉલટીનાં છે. તે ચિહ્‌નથી ગર્ભાવસ્થાની ઉલટી, ને પેટના રોગની ઉલટી ઓળખાઇ આવે છે. ઘણીવાર પેટના રોગથી થતી ઉલટી, ને ગર્ભાવસ્થાની ઉલટી બન્ને સાથે દરદીને હોય છે, તે વખત પેટના રોગની દવા તુરત

કરવી જોઇએ, જેથી તે બંધ થયે ગર્ભાવસ્થાની જરાવારની ઉલટી, છોકરૂં ફરકયું કે પછી બંધ થઈ જશે.

સવારની ઉલટી યા મોળ જયાં સુધી રહે, ત્યાં સુધી તે બહુ દુ:ખદાયક ચિહ્ન છે. તે ગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતના મહિનામાં જણાય છે, અને છોકરૂં ફરકયું કે પોતાની મેળેજ બંધ થઇ જાય છે. કોઇ વખત છેલ્લા મહિનામાં પણ આ ચિહ્ન દેખાવ દે છે. સવારની મોળ યા ઉલટી એ ગર્ભાવસ્થાની પેહેલી નિશાની છે. અને ઘણી ઓરતો તેનાપર વાજબી રીતે વિશ્વાસ રાખે છે, પણ કેટલીક ઓરતોને આ ચિહ્ન જણાતું નથી, સવારની મોળ અને ઉલટીને શાન્ત પાડવાનો સરસ રસ્તો એ છે, કે **સવારે પથારીમાંથી ઉઠતાં પેહેલાં** એક **પ્યાલો બુંદનો કાવો,** જો એથી બંધ ન થાય તો **કારબોનેટ ઑફ પોટાશ** દોઢ ડ્રામ ને **પાણી** આઠ ઔંસ એ બેને મેળવી તેમાંથી અર્ધો ઔંસ લઇ તેમાં એક **લીંબુનો** રસ નાંખવો, તેથી ફીણ વળશે તે ઉતર્યાં પેહેલાં પી જવું. આ પ્રમાણે દર કલાકે આરામ થતાં સુધી પીવું. આથી આરામ ન થાય તો રાત્રે એક ગ્લાસ **શેમ્પેન** લેવાથી આરામ થશે.

અગાઉ મોળ તથા ઉલટી અગર મોંઢામાંથી પાણી છુટવું એ વિષયમાં દેશી દવા આપી છે તેનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણીવાર ફાયદો થશે.

ગર્ભસ્થાનમાં પેટની અંદરના ફેરફારને લીધે તેમ તેના દબાણને લીધે આ ઉલટી થાય છે. અને તે દબાણ અટકાવી શકાતું નથી; તેથી ઓરતને ઘણું કરીને ગર્ભાવસ્થામાં ઉલટી અને મોળની પીડા ભોગવવી પડે છે મોળ અને ઉલટી દબાવવા સારૂ ઝાડા સાફ લાવવો જોઇએ અને તે સારૂ અંજીર દ્રાક્ષ અગર **સોનામુખી** અથવા **સિડલીઝ** પાઉડર સવારમાં લેવાં જોઇએ. અથવા રાતે સૂતી વખતે બે કંપાઉન્ડ રૂબાર્બ **પીલ્સ** લેવી જોઇએ અથવા નીચેનું મિક્ષચર લેવાથી ફાયદો થશે.

કારબોનેટ ઑફ મેગ્નેશીઆ બે ડ્રામ, સલ્ફેટ **ઑફ મેગ્નેશીઆ** એક ઔંસ, પીપરમિંટ-વોટર સાત ઔંસ, આ દવાને મેળવી તેમાંથી બબ્બે ઔંસ સવારે લેવી. દરરોજ લેવાની જરૂર નથી જયારે લેવી ત્યારે બાટલી હલાવીને લેવી.

ખોરાક વિષે પણ પુરતી કાળજી રાખવાની જરૂર છે. **સાદો** અને જોઇતો ખોરાક લેવા જોઇએ. વધારે ખાવાથી સવારે વધારે મોળ આવે છે.

મોળ યા સવારની ઉલટી ભવિષ્ય સુચક ચિહ્ન છે.

એવું કહેવાય છે, કે જેને સવારની મોળ યા ઉલટી થાય છે, તેની સુવાવડ સહીસલામત થશે વળી જો છોકરૂં ફરકે ત્યારે મોળ યા ઉલટી બંધ થાય તો એ સલામતી વિશેષ ખાત્રીવાળી ગણાય છે. તે ઓરતને કસુવાવડ થવાનો સંભવ નથી. મોળ, ઉલટી અને કાળજાંની બળતરા થતી હોય, તેવી ઓરતને પ્રસવ સમયે વેદના કમી થવા સંભવ છે.

સ્તનની દીંટડી સખ્ત કરવાનો ઉપાય.

પેહલ વેહેલું છોકરૂં થાય ત્યારે ધાવવાથી સ્ત્રીનાં સ્તનની દીંટડી કોઇ વાર સૂજી આવે છે અને તેની ત્વચા[1] ફાટે છે. આ પ્રમાણે થતું અટકાવવાનો સરસ રસ્તો એ છે, કે છોકરૂં અવતર્યા પેહેલાં બે મહિના અગાઉથી દરરોજ સવારે અને રાતે સ્તનની દીંટડીને સારી પેઠે **કોલન વોટર** ચોપડવું, અથવા **ગ્લીસીરીન** ને **લવંડર-વોટર** સરખે હિસ્સે લઇ મેળવી ચોપડવું, અથવા **બ્રાન્ડી** અને પાણીનું તેમજ કરવું, ત્રણમાંથી જે વાપરવું હોય, તે એક બાટલીમાં તૈયાર કરી રાખવું. પછી એક પ્યાલામાં કાઢી, તેમાં લિન્ટનું કપડું બોળી, તે ભીનું કપડું થોડી વાર દીંટડી ઉપર રહેવા દેવું. બહુ તંગ કમખા યા એવું બીજુ વસ્ત્ર પેહેરી દીંટડી દબાય તેમ ન રાખવુ

સ્તનનો બોજો.

સ્તન કોઇ વખત ગર્ભાવસ્થામાં સુજી આવે છે, ને તેમાં બહુ દરદ થાય છે. તે એટલે સુધી કે વખતે સ્તનનો ભારે રોગ છે, એવી ભ્રાન્તિ[2] થાય છે; પણ તેમાં કાંઇ ધાસ્તી રાખવાની નથી. એ માત્ર સગર્ભાવસ્થાને લીધેજ છે તે થોડા વખત રહી બંધ થઇ જશે. ખરી હકીકત એ છે, કે છોકરૂં અવતરે ત્યારે તેને પોષણ પૂરૂં પાડવાનું સ્તનવડે છે; તે કારણથી બાળક અવતર્યા અગાઉ સ્તન પ્રફુલ્લિત થાય છે, અને તેની અંદર થોડું દૂધ પેદા થવા માંડે છે, માટે દુખે છે. બહુ દરદ થતું હોય, તો તે મટાડવા માટે તેને **કોલન-વોટર** અને **ઓલીવ-ઓઇલ** એ બે સરખા ભાગમાં મેળવી, તેનાવડે દરરોજ રાત્રે ચોળવાં, અને દિવસે તેનાપર ફલાલીનનું કપડું રાખવું-મતલબ કે ફલાલીનનું કપડું પેહેરવું. ચોળવાથી સેહેજસાજ દૂધ જેવો પદાર્થ નીકળે છે. તેથી દુખાવો અને સોજો ઓછો થાય છે.

[1] ચામડી [2] શક.

મૂત્રાશયના રોગ.

પેશાબનો ફુકકો અથવા મૂત્રાશય સગર્ભાવસ્થામાં સુસ્ત એટલે મંદ પડી જાય છે. એટલે દરદીને પેશાબ કરવાની હાજત થતી નથી. કોઈ વાર ઉનવા જેવું થાય છે, તેથી વખતોવખત પેશાબની ખણુસ થાય છે. સગર્ભાવસ્થાની આખરમાં તો મૂત્રાશયમાં પેશાબ જાણે ટકી શકતો નથી; એટલે જરાતરા મેહેનતથી, ચાલવાથી, વાંકા વળવાથી, ઉધરસ ખાવાથી, છીંક આવવાથી, કે એવાં બીજાં કારણથી પેશાબ નિકળી જાય છે, અને કોઈ કોઈને તો બેઠે બેઠે પણ ટીપે ટીપે પેશાબ ઝર્યા કરે છે.

સુસ્ત મૂત્રાશય.

મૂત્રાશય સુસ્ત હોય તો સાધારણ કસરત કરવાથી મટી જાય છે. વળી પેશાબ કરવો હોય કે ન કરવો હોય, તોપણ દર ચાર કલાકે પેશાબ કરવા બેસવું. એથી સુસ્ત મૂત્રાશય મટી પેશાબની ખણુસ લાગશે.

ઉનવા.

ઉનવા અથવા **પેશાબની** ખણુસ બહુ થતી હોય, તો નીચેની દવા પીવાથી આરામ થશે.

એરેબીકગમ એક ઔંસ, **પર્લ-બારલી** એક ઔંસ, **પાણી** દોઢ પાઈન્ટ, એ બધાંને મેળવી પા કલાક ઉકાળવું. પછી સાકર યા ખાંડ નાંખી, જોઈએ તેટલું ગળ્યું કરી, તેમાંથી થોડું થોડું દિવસના વખતમાં વારંવાર પીવું.

જો મૂત્રાશયમાં પેશાબ ટકી શકતો ન હોય, તો તે માત્ર ગર્ભાશયના દબાણથીજ છે. તે દરદ છોકરૂં અવતરે તુરત મટી જશે.

ઉધરસ.

જો ઉધરસ હોય, તો નીચેની દવા લેવી.

ખેરસાર, વડાગરૂં **મીઠું**, **જેઠીમધ** અથવા **જવખાર** મોઢામાં રાખવાથી ઉધરસ નરમ પડે છે.

કાથો, **ખેરસાર**, **એલચી** અને **ચણકબાબના** સમ[1] ભાગ લઈ, **ગુલાબજળ** સાથે મરી જેવી ગોળી કરી મોઢામાં રાખવી અને તેનો રસ ઉતારવો.

---

[1] સરખા.

તાલીસપત્ર અને **એલચી** એકેક તોલો, **મરી, સૂંઠ, તજ** બબ્બે તોલા, **પીપર** અને **વંશલોચન** ચાર ચાર તોલા, તથા **સાકર** સોળ તોલા, એ સર્વ ચીજો ખાંડી બારીક ચૂરણ કરવું. તે ૨ થી ૪ આની ભાર **માખણ** કે ઘી સાથે આપવું. તેનાથી ઉધરસને ફાયદો થાય છે.

કમ્પાઉન્ડ-ટીંક્ચર ઑફ કેમ્ફર અરધો ઔંસ, **સ્પીરીટ્સ ઑફ લવન્ડર** અરધો ડ્રામ, **ઓગ્ઝીમીલ ઑફ સ્કવીલ્સ** છ ડ્રામ, **પાણી** સાડા છ ઔંસ, આ બધાંને મેળવી, તેમાંથી અરધો ઔંસ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું.

મૂર્છા આવવી.

મૂર્છા—નાજુક તબિયતની ગર્ભ ધારિણીને બહુ વાર ફેર આવે છે. એ વખતે **મૂર્છા** પણ આવી જાય છે. પણ એ **મૂર્છા** હૃદયનો કાંઇ ખાસ વ્યાધિ ન હોય, તો ભયંકર નીવડતી નથી. **મૂર્છા** આવવાનું કે ફેર આવવાનું જણાય, કે તુરત જમીન ઉપર સૂઇ જવું. તે વખતે માથું નીચે રાખવું. ઓસીકું કે બીજું કાંઇ માથા નીચે રાખવું નહિં. પોશાકનો કોઇ ભાગ તંગ હોય, તો ઢીલો કરવો. ગળાની આસપાસ કાંઇ બાંધેલ હોય, તો તે કાઢી નાંખવું, યા તોડી નાંખવું. બારીઓ ખુલ્લી મૂકવી. ચેહેરા અને કપાળ ઉપર ઠંડું **પાણી** છાંટવું તથા **સેલવોલેટાઇલ** એક ડ્રામ સારીપેઠે **પાણીમાં** પાઇ દેવું. **સ્મેલીંગ-સોલ્ટ** નાકે લગાડવું. **ડુંગળી** હાજર હોય, તો તેને ભાંગી, તેની ફાડ નાક પાસે ધરવાથી **સ્મેલીંગ સોલ્ટ** જેટલી અસર કરે છે, ઓરડીમાં કે ઘરમાં તેની પાસે તેની સંભાળ લેવા એક બે માણુસ રહે, એ સિવાય કોઇએ રહેવું નહિ, તેની પાસે ટોળું ને ટોળું વળી ઉભું રહે, તો હવા ખરાબ થાય છે, તથા દરદીને વેહેલી શુદ્ધિ આવતી નથી. મૂર્છા આવતી હોય તો સારો અને હલકો ખોરાક લેવો. તે બાઇએ વેહેલું સૂવું, અને સૂવાના ઓરડામા પવનની પૂરી છૂટ રાખવી જોઇએ. નીચેની તાકાત આપનારી દવા ઉપયોગી છે.

સલ્ફેટ ઑફ ક્વિનાઇન બાર ગ્રેન, ડાઇલ્યુટ-**સલ્ફ્યુરીક-એસીડ** અરધો ડ્રામ, **સીરપ ઑફ ઓરેંજપીલ** અરધો ઔંસ, **પાણી** સાડાસાત ઔંસ, તે બધાંને મેળવી તેમાંથી અરધો ઔંસ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું. નાજુક પ્રકૃતિની ઓરતને હવાફેર દરિયા કિનારે કરવો, એ લાભકારક છે.

અંતઃકરણનો થડકો.

સગર્ભાવસ્થામાં નબળી ઓરતને **અંતઃકરણનો થડકો** વધારે હોય, તો તેમાં કાંઇ ભય જેવું નથી. મોટી ધોરી **નસ ઉપર ઉપર ગર્ભસ્થાનના** દબાણને લીધે એ થાય છે. જ્યારે **સ્ત્રી સૂતી** હોય, તે વખત એટલે રાત્રે આ ધબકારો વધરે થાય છે. તેની **સરસ** દવા એ છે, કે અરધો ડ્રામ **સ્પીરીટ ઑફ્ લવન્ડર** અથવા એક ડ્રામ **સાલવો–લેટાઇલ**, આશરે એક ઔંસ **કેમ્ફર વોટરમાં** પી જવું. અથવા **સ્પીરીટ ઑફ્ લવન્ડર** એક ડ્રામ, **સાલવોલેટાઇલ** અગિઆર ડામ, એ બેને મેળવી, તેમાંથી એક ડ્રામ લઇ બે ઔંસ **પાણીમાં** પી જવું. આ દવા આવા દરદીએ હાજર રાખવી જોઇએ, જેથી જ્યારે જરૂર પડે, ત્યારે તેનો ઉપયોગ થાય. **મનની ફિકર** ને ઉભરા, **થાક, મોડું સુવું**, ને હવા **વગરના ઘરમાં ઊંઘવું** એ થડકો પેદા થવામાં કારણભુત છે. **સાધારણ કસરત, હવાશિર**[1] મકાન અને **આનંદી સ્વભાવની** જરૂર છે.

કળતર.

પગ અને સાથળમાં **કળતર** સગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા ભાગમાં બહુ થાય છે તેની પીડા ઘણું કરી રાતને વખતે વધારે ઉપડે છે એ પ્રમાણે થવાનું કારણ ગર્ભાશય પગનાં જ્ઞાનતંતુ ઉપર દબાણ કરે છે તે છે. કળતર ઉપરાંત વખતે પગમાં ગોટલી પણ ચડે છે. દુખતા ભાગ ઉપર સેહેવાય તેવો તાણીને **રૂમાલ** બાંધવો, અને તેને થોડી મિનિટ સુધી રહેવા દેવો. **આપ્યમલીનીમેન્ટ** ચોળવું. આ દવા ઝેરી છે, માટે પીવાઈ ન જાય, તેની સંભાળ રાખવી. કોઇવાર કેડના કે પીઠના ભાગમાં તેવુંજ કળતર થાય છે, તો તેને માટે **ગરમ પાણીનો, ફ્લાલીનના** કડકા વતે શેક કરવો. **ગરમ પાણીની બાટલી** ભરી, તે બાટલીના શેકથી પણ આરામ થશે. જો કળતર બહુજ સખ્ત હોય, તો નીચેની દવા પીવાથી આરામ થશે.

કમ્પાઉન્ડ-ટીંકચર ઑફ્ કેમ્ફર એક ઔંસ, અને **ડીસ્ટીલવોટર** પાંચ ઔંસ, તેને મેળવી **તેમાંથી** બે ઔંસ **સૂતી** વખત પી જવું, અને જરૂર પડે તો ચાર ચાર કલાકે પીવું.

---

[1] હવાવાળુ.

પ્રદર.

પ્રદર—**ધોળાં પાણી**—સગર્ભાવસ્થામાં અને તેમાંએ વિશેષ કરી છેલ્લા મહિનામાં, અને જેને ઘણાં છોકરાં થયાં હોય એવી કેટલીક ઓરતને યોનિ વાટે બહુ ધોળાં પાણી પડે છે. તે પાણી જ્યાં જ્યાં અડે છે, ત્યાં ત્યાં સૂજી આવે છે. તેથી ચળ પણ ઘણી પેદા થાય છે. નજીકની નસો ઉપર ગર્ભાશયના દબાણને લીધે એ પ્રદર થાય છે. પ્રદરવાળી બાઈ લાંબો વખત કોચ કે પથારી ઉપર પડી રહે, તો પાણી ઓછાં પડે, બિછાનું સખ્ત હોવું જોઈએ. ઝાડો સાફ ન આવતો હોય, તો હલકો જુલાબ લેવો જોઈએ. ખોરાક પણ હલકો રાખવો.

દવા.—રાત અને સવાર બંને વખત ગરમ પાણીથી તે ભાગ સાફ રાખવા, તેથી ફેર ન પડે, તો દરરોજ રાત્રે અને સવારે ઇન્ડીઆ **રબરની** પિચકારી વડે ગુહ્ય ભાગનું **ફટકડીના પાણીથી** પ્રક્ષાલન[1] કરવું. પાંચ ઔંસ ગરમ પાણીમાં પદર ગ્રેન **ફટકડી** મેળવી વાપરવું, અથવા તેને બદલે **સબએસીટેટ ઑફ લેડ સોલ્યુશનનાં** પંદર ટીપાં પાંચ ઔંસ પાણીમાં નાંખી વાપરવું. સ્વચ્છતા જેમ વધારે રાખવામાં આવે, તેમ ધોળાં પાણી ઓછાં પડે છે. ધોળાં પાણી બહુ પડતાં હોય, અને તેને લીધે નબળાઇ પણ બહુ આવી ગઇ હોય, તો તે વખતે **કિવનાઇન મિક્ષ્ચર** દિવસમાં બે ત્રણ વખત લેવાથી આરામ થશે. ગુહ્ય ભાગની ઉપર સોજો, બળતરા, નાની ફોલ્લી, અને ખરજ એ પણ સગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા એક બે મહિનામાં બહુ દુ:ખ દે છે.

દવા.—ખોરાક સાદો અને પૌષ્ટિક જોઇએ. નવશેકા પાણીથી એ ભાગ હમેશાં ધોવો જોઇએ, ધોવાના પાણીમાં જરા **મીઠું** નાંખ્યું હોય, તો આરામ જલદી થવા સંભવ છે જો તેથી ખરજ ન મટે તો નીચેનું લોશન ધોવામાં વાપરવું.

સોલ્યુશન ઑફ સબએસીટેટ ઑફ લેડ ડ્રામ, **રેકટીફાઇડ સ્પીરીટ ઑફ વાઇન** એક ડ્રામ, ચોખ્ખું પાણી એક પાઇન્ટ; દિવસમાં બે ત્રણ વખત આ લોશનથી દરદવાળો ભાગ ધોવો અથવા **વીનીગર** અને **પાણી** સરખા ભાગમાં લઇ તેથી એ ભાગ ધોવો

---

[1] બરોબર ધોવું.

વળી લોશનમાં **ગ્લીસીરીન** મેળવવાથી તુરત સારૂં થાય છે. તે સિવાય નીચે લખેલા બંને **લોશનમાંથી** ગમે તે વાપરવાથી આરામ થશે.

બાઇબોરેટ ઑફ સોડા આઠ ડ્રામ, **ગ્લીસીરીન** પાંચ ઔંસ, **ડીસ્ટીલ્ડ વોટર** દસ ઔંસ, એ બધું મેળવી દર ચાર કલાકે બાટલી હલાવી લોશન લેવું અને તે તે ભાગપર લગાડવું.

સબએસીટેટ ઑફ લેડ સોલ્યુશન એક ડ્રામ, **રેકટીફાઇડ સ્પીરીટ ઑફ વાઇન** એક ડ્રામ, **ગ્લીસીરીન** પાંચ ઔંસ, **રોઝ વોટર** (ગુલાબજળ) સાડા દશ ઔંસ, એ બધું મેળવી લોશન કરવું ને આગલાંની માફક દર ચાર કલાકે બાટલી હલાવી લગાડવું.

કસુવાવડ.

ગર્ભ રહ્યા પછી એકાદ બે માસમાં ગર્ભ પડી જાય, તો તે **ગર્ભસ્રાવ** થયો કહેવાય છે. પણ જો બે મહિના પછી છ માસની અંદર તે પડી જાય, તો તે **ગર્ભપાત** કહેવાય છે, અને પછી વધારે મુદત ગયા બાદ અને નવ માસની અંદર છોકરૂં અવતરે તેને **કસુવાવડ** કહે છે. આ પ્રમાણે વર્ગ પાડી શકાય, પણ સાધારણ રીતે એ ત્રણે શબ્દ ભેળસેળ વપરાય છે.

એકવાર કસુવાવડ થઇ હોય તો ફરી થવા સંભવ.

કસુવવાડ એકવાર થઇ તો તેમ ફરીને થવા સંભવ છે, અને તે બે ત્રણવાર થઇ તો પછી તેની **ટેવજ** થઇ જાય છે. તે માટે યોગ્ય સંભાળ અને ઇલાજ લેવાની ઘણી જરૂર છે.

કસુવાવડ સુવાવડ કરતાં ભયંકર છે.

કસુવાવડ કુદરતી બનાવ ન હોવાને લીધે સુવાવડ કરતાં ઘણીવાર વધારે જોખમકારક થઇ પડે છે. **સુવાવડ** એ કુદરતી છે, અને **કસુવાવડ** તેથી વિરૂદ્ધ હોવાને લીધે **સ્ત્રી** તથા **ગર્ભ** બંનેને નુકશાન કર્ત્તા થઇ પડે છે. એકવાર કસુવાવડ થઇ અને તે વિષે બરાબર **સંભાળ** ન લેવાય તો ફરીને તે થાય છે, અને એ પ્રમાણે વધારે કસુવાવડથી શરીરને ઘસારો લાગતો જાય છે. કહેવત છે કે “ **એક કસુવાવડ સો સુવાવડ બરોબર** છે ”.

કસુવાવડનાં કારણ.

ઘણીવાર નજીવા કારણથી છોકરૂં ગર્ભસ્થાનથી છુટું થાય ને તે છુટું થવાથી મરણ પામે છે, અને કુદરત તેને દૂર કરવા યત્ન કરે છે એટલે કસુવાવડ થાય છે. કસુવાવડ થવાનાં ઘણાં કારણ છે જેમાંથી સાધારણ નીચે આપ્યાં છે.

અતિશય ચાલવાથી, ઘેાડાપર સ્વારી કરી તેને બહુ દોડાવવાથી, સડક વગરના રસ્તાપર ભારેવાઇ બાઇ ગાડીમાં બેસી મુસાફ્રરી કરે તેના હડદોલાથી, બહુ વધારે પડતી મહેનત કરવાથી, બહુ જાગવાથી, પડી જવાથી, ગર્ભસ્થાનના બીજા કેટલાક રેાગથી, વારંવાર મૈથુન કરવાથી, મનની બહુ ફિકરથી, અચાનક દુઃખદાયક ખબર મળવાથી, બીકથી, ઘણેા બેાજો ઉપાડવાથી, સખ્ત જુલાબ લેવાથી, ઝાડા વખતે બહુ જોર કરવાથી, બહુ નીચું વળી લાંબેા વખત કામ કરવાથી, આ અને બીજાં અનેક કારણ જેથી તન મન નબળું પડે છે, તે સર્વ કારણથી કસુવાવડ થાય છે. રેલવેમાં લાંબી મુસાફરી કરવાથી પણ કસુવાવડ થવા બહુ વકી છે. સગર્ભાવસ્થામાં બનતાં સુધી રેલવેમાં લાંબી મુસાફરી ન કરવી, તેમાંએ જેને કસુવાવડ થતી હેાય તેવી બાઇએ બિલકુલ મુસાફ્રરી રેલવે રસ્તે કરવી જ નહિ.

મટાડવા કરતાં અટકાવવું સેહેલું છે.

રેાગ થયા પછી રેાગની દવા કરવી, તેના કરતાં તેને અટકાવવા તજવીજ કરવી, એ વધારે સેહેલું છે. તેજ પ્રમાણે કસુવાવડ અટકાવવા માટે ઉપરનાં કારણ ઉત્પન્ન ન થવા દેવાની તજવીજ રાખે તેા કસુવાવડ થતી અટકે, પણ એકવાર શરૂ થયા પછી તે અટકાવવી એ બહુ કઠણ છે.

વારંવાર મૈથુન એ કસુવાવડનું કારણ છે.

વારંવાર મૈથુન[૧] કરવાથી કસુવાવડ થાય છે તે ઉપરથી વારંવાર મૈથુન કેાને કહેવું, એ સવાલ ઉઠે છે. અઠવાડીઆમાં બેવાર કરતાં વધારે મૈથુન થાય, તે વારંવાર ગણાય, ને તે નુકસાન કારક છે. ત્રણ માસ ચડયા પછી મૈથુનનેા પ્રતિબંધ[૨] સમજવેા. જેને કસુવાવડ થઇ હેાય, અથવા થવા થકી

---

[૧] સંભેાગ—પુરૂષ સંગ. [૨] મના, ના.

હોય, તેણે ગર્ભ રહ્યા પછી મૈથુનનો ત્યાગ કરવો. આ બાબતમાં માણસ કરતાં જનાવર કુદરતને વધારે આધીન અને વધારે સંતોષી છે, તેથી નીરોગી પણ વધારે છે.

કસુવાવડ થશે એમ બતાવનારાં ચિહ્ન.

કસુવાવડનાં ચિહ્ન—જે બાઇને કસુવાવડ થવાની હોય, તેને એક બે રોજ અગાઉથી સુસ્તાઇ, નબળાઇ અને ઉધરસ રહ્યા કરે છે. કમ્મર, જાંઘ, નિતંબ (ફૂલા) અને પેટના નીચલા ભાગમાં એટલે પેડુની આસપાસ બહુ દુખાવો થાય છે. આ પ્રમાણે થતું હોય, તે વખત યોગ્ય માવજત લેવાય, તો ઘણે ભાગે કસુવાવડ થતી અટકાવી શકાય છે.

ભયંકર ચિહ્નો.

વધારે ભયંકર ચિહ્નો—ઉપરનાં ચિહ્નો માવજત વગર જારી રહેવા દીધાં તો એકાદ બે દિવસ ગયા પછી યોનિ વાટે લોહી પડવા માંડશે, ને તે વધશે. તેમાંથી વધીને જામેલા લોહીના કડકા પડવા માંડશે. લોહી પડવાની સાથે દુખાવો યા વીંટ બહુ ન હોય, તો બરાબર ઇલાજથી કસુવાવડ અટકાવી શકાશે. લોહીના સ્રાવ ઉપરાંત જો પેટમાં વીંટ આવવા માંડે, તો પછી ગર્ભ જરૂર પડવાનો એમ સમજવું.

કસુવાવડ કેમ થાય છે તે વિષે સમજુતી

કસુવાવડની ક્રિયાના બે ભાગ પાડી શકાય–પ્રથમ ગર્ભનો ગર્ભસ્થાન સાથેનો સંબંધ તૂટે છે તે, અને બીજો તે પછી ગર્ભ બહાર પડે છે તે—ગર્ભસ્થાનથી ગર્ભ છુટો થાય, ત્યારે લોહીની નસો તૂટે છે, તેથી **લોહી પડે** છે. છુટો પડેલો ગર્ભ બહાર કાઢવા ગર્ભસ્થાન સંકોચ[1] પામે છે, તે કારણથી **વીંટ આવે** છે. એ બે ચિહ્નો અગત્યનાં છે. જ્યાં સુધી એમાંથી એક હોય, ત્યાં સુધી કસુવાવડ અટકાવી શકાય; પણ બંને સાથે હોય, તો તેનો અટકાવ થવા સંભવ નથી.

કસુવાવડ થવાનો વખત.

કસુવાવડ થવાનો સાધારણ વખત—ગર્ભપાતના ઘણા બનાવ પેહેલા ત્રણ માસમાં થાય છે. બીજા ત્રણ માસમાં તેથી કમી થાય છે અને છેલ્લા ત્રણ માસમાં તેથી પણ કમી જોવામાં આવે છે.

---

[1] સંકોડાય છે.

ચોથા મહિના પછી કસુવાવડ થાય તો લોહી પડે છે. લોહી ઘણું વહે એજ કસુવાવડનો મોટો ભય છે.

છોકરૂં મરી ગયાનાં ચિહ્નો.

ગર્ભસ્થાનમાં છોકરૂં મરી ગયું છે કે કેમ તે પારખવા નીચેના ચિહ્નો ઉપયોગી છે વીંટ બહુ સખ્ત આવે: લોહી અને જામેલ લોહીના કકડા પડે; સ્તન સૂકાઈ જાય, ને પોચાં પડી જાય; દૂધ આવતું હોય તે બંધ થાય, અથવા એકદમ સૂકાઇ જાય; પેટમાં બોજો બહુ વધે ને પેટનુ કદ ઘટી જાય; છોકરૂં ફરકતું જણાતું હોય, તે બંધ થાય; મન ઉદાસ થાય; યોનિ વાટે ગંધાતુ પાણી નિકળે; એ બધાં ચિહ્નો ઉપરથી ખાત્રી થવી જોઇએ, કે છોકરૂં મરી ગયું છે. ગર્ભ મરી જાય એટલે તુરત તે પડી જાય છે. વખતે થોડા દિવસ ટકી જઇને પછી પડે છે, ગર્ભ મરી ગયા પછી પેટમાં રહે, તેને છોડ કહે છે. છોડ પેટમાં લાંબી મુદ્દત રહેતો નથી. સાધારણ ઓરત વરસોનાંવરસ છોડ પેટમાં રહ્યાની વાતો કરે છે, તે મિથ્યા છે. ગર્ભ મરી જાય, એટલે ઓરતને તેનું ઝેર ચડે છે, એ માન્યતા પણ મિથ્યા છે ગર્ભમા કાંઇ પણ ઝેર હોતું નથી, કે તે માને ચડે, પણ જો ગર્ભ અંદર રહીને સડે, તો માત્ર તેના સડેલા ભાગનું માના શરીર સાથે શોષણ[1] થવાથી તેને નુકસાન પહોંચે છે.

કસુવાવડની માવજત.

ગર્ભધારણી બાઇને જરા પણ લોહી અથવા પાણી પડવા માંડે, તો તેણીને પથારીમાં પડી રહેવુ જોઇએ નરમ બિછાનું વાપરવું નહિ, કારણ તેથી નબળાઇ આવે છે, ને કસુવાવડ પણ થાય છે. બિછાના માટે એકાદ બે સખ્ત ગોદડાં બસ છે, પીઠ અને પેટ બંને આરામની જરૂર છે માટે ચતું અથવા પડખાભેર જેમ ઠીક પડે, તેમ સૂઇ રહેવું, પણ બેસવું નહિ.

કસુવવાડ થતી હોય, તે બાઇએ ધણીથી અલગ રહેવા જરૂર.

જે બાઇને કસુવાવડ થતી હોય, અથવા થવા વકી હોય, તેણે ગર્ભ રહ્યા બાદ ધણીથી જૂદા સૂવાનું રાખવું, ને મૈથુનનો ત્યાગ કરવો. બીજી બધી સંભાળ રખાતી હોય, પણ મૈથુન બંધ ન હોય, તો, કસુવાવડ અટકે નહિ.

---

[1] લોહી સાથે મળી જવાથી.

ખોરાક.

ખોરાક હલકો લેવો જોઇએ તેમ તે ઠંડો હોવો જોઈએ. જુલાબની દવા ન લેવી. ગુહ્ય ભાગમાંથી લોહી પડતું, હોય, તો તેના પર ઠંડા પાણીમાં કપડું બોળી ભીનું ને ભીનું રાખવું.

કસુવાવડ વખતે વધારે સંભાળવાની જરૂર.

જો કસુવાવડ થઇ હોય, તો તેની સંભાળ સુવાવડ જેટલી બલ્કે તેથી પણ વધારે લેવાની જરૂર છે

કસુવાવડ થયા બાદ તનદુરસ્તી સુધારવા જરૂર.

જેને એકવાર કસુવાવડ થઇ હોય, તેવી બાઇએ ફરીને ગર્ભ રહે તે પેહેલાં પોતાની તબિયત સુધારવા બહુ જરૂર છે, અને તેમ કરવા સરસ રસ્તો એ છે, કે **કસુવાવડ** થયા પછી કેટલાક મહિના **પિયર** રહેવું અથવા ગમે તે પ્રકારે **ધણીથી દૂર રહેવું**. સખ્ત બિછાનાપર સુવું, વહેલા સુવાની ટેવ રાખવી, તનદુરસ્તી જાળવવાના આગળ બતાવેલા સર્વ કાનુન[1] પાળવા, અને ઠંડે પાણીએ નહાવું.

ગર્ભ રહ્યા બાદ દિવસનો ઘણો ભાગ પડી રહેવું.

ગર્ભ રહ્યા પછી દિવસનો ઘણો ભાગ પીઠભર પડી રહેવા જરૂરછે. જેમ બને તેમ પોતાનું મન શાંત અને આનંદમાં રાખવું, તેની સાથે હલકા ખોરાકની અને વેહેલા સૂવાની જરૂર છે. એવી અવસ્થામાં રેચક દવા ન લેવી પણ બંધકોશ રહેતો હોય, તો **એરંડીઉં** લેવા હરકત નથી, તેમ **સીરપસેના** પણ લેવા હરકત નથી, પેહેલી વખત સગર્ભાવસ્થાના જે સમયે કસુવાવડ થઇ હોય તે વખત નજીક આવતો જાય, તેમ વધારે સાવચેતી રાખવી અને કસુવાવડનાં કાંઇપણ ચિહ્ન જણાય, તો તુરત દવા કરવી

ખોટી વીંટ.

જણવાના સમયે જે વીંટ આવે તે ખરી વીંટ. તે દરદ ગર્ભસ્થાનના સંકોચનથી થાય છે, તેવા સંકોચન સિવાય જે વીંટ આવે તે ખોટી વીંટ ગણાય. તેવી વીંટ પેટના વાયુને લીધે આવે છે. ખોટી વીંટ ઘણું કરી પલોઠી[2]

---

[1] નિયમ [2] પેહેલી સુવાવડ હોય તેવી.

બાઇને વધારે આવે છે. ખોટી વીંટ વિશેષ રાતને વખતે આવે છે, તે પેટના અપચા તથા કબજીયતને લીધે આવેછે. તેથી પેટ, પીઠ, જાંઘ વગેરેમાં દુખાવો થાય છે. તે વીંટ અનિયમિત વખતે આવે છે ને તે વધુઘટુ જોરમાં આવે છે. બિન અનુભવી ઓરત કેટલીકવાર ખોટી વીંટને ખરી વીંટ માની જણવાનો સમય આવ્યો એમ માની લેવાની ભૂલ કરે છે.

ખોટી વીંટ લાંબો વખત ટકે છે.

કેટલીકવાર એમ કહેવાય છે, કે ફલાણી બાઇને દસ દિવસ વીંટ આવી ત્યારે તેણે જણ્યું, પણ એવી વીંટનો મોટો ભાગ ખોટી વીંટ હોય છે.

ખોટી અને ખરી વીંટ વચ્ચે વફાવત.

ખોટી અને ખરી વીંટ વચ્ચે તફાવતઃ—

૧. ખોટી વીંટ ખરા વખત અગાઉ ત્રણ ચાર અઠવાડીઆંથી શરૂ થાય છે. અને ખરી વીંટ જણવાને વખતેજ શરૂ થાય છે.

૨. ખોટી વીંટ વખતે યોનિ રસ્તે ધોળાં પાણી પડતાં નથી; ખરી વીંટ વખતે ધોળાં પાણી પડે છે.

૩. ખોટી વીંટ પેટના ભિન્ન ભિન્ન ભાગમાથી આવે છે, અને તે આંકડી જેવી હોય છે, ખરી વીંટ પીઠમાંથી આવે છે, અને તેમાં ધમડીઆ આવે છે.

૪. ખોટી વીંટ અનિયમિત વખતે આવે છે, એટલે કોઇ વાર પા કલાકને અંતરે કોઇવાર ત્રણચાર કલાકને અંતરે, અને તે જોઇએ તેટલા જોરથી આવતી નથી. કહેવાનું કે દરેક વીંટ ચડતા જોસથી આવતી નથી. ખરી વીંટ બરોબર નિયમિત વખતે આવે છે, એટલે શરૂઆતમાં જો પાપા કલાકે આવે, તો પાપા કલાકેજ આવે છે, અને એક પછી એક વીંટમાં વધુ વધુ જોસ આવે છે, અને ત્યાર પછી દરેક વખતે વીંટનો વખત ઓછો થતો જાય છે, અને જોર વધતું જાય છે

ઉપયોગી તફાવત. ખરી વીંટ વખતે ધોળાં પાણી પડે છે.

ઉપર લખી બધી નિશાનીમાં સૌથી ઉપયોગી નિશાની એ છે કે ખરી વીંટ વખતે ધોળાં પાણી પડે છે, ને ખોટી વીંટમાં એવાં પાણી પડતાં નથી. કવચિત્ ખરી વીંટ આવતી હોય, તે વખતે ધોળાં પાણી પડતાં નથી, પણ એ તો અપવાદ ગણાય.

ખોટી વીંટની દવા—એરંડીઆનો જુલાબ આપવાથી આરામ થશે, રાત્રે પેટ ઉપર **કપુરનું તેલ** ચોપડવું અથવા **લોડેનમ** ચોળવું, ફલાલીનથી ગરમ પાણીથી શેક કરવો.

ગર્ભાવસ્થાની મુદત.

ગર્ભાવસ્થા ઘણું કરી ૨૮૦ દિવસની ગણાય છે એટલે ચાળીશ અઠવાડીઆં અથવા હિંદુ દશ ચાંદ્રમાસ, અને અંગ્રેજી નવ મહિના ઉપર થોડા દિવસ ગણાય છે.

તેનું અચોક્સપણું.

ગર્ભાવસ્થાની મુદત લગભગ ચોકસ છે. નામાંકિત દાકતર રીડે પાંચસો કેસમાં નોંધ રાખી હતી, અને તેનું પત્રક તેણે ૧૮૫૦ ના જુલાઇની ૫ મી તારીખના લેન્સેટમાં ટાંક્યું હતું, તે આ જગાએ દાખલ કરૂંછું. એ પાંચસો માંથી **અરધો અરધને ૪૦-૪૧ અઠવાડીઆમાં છોકરાં અવતર્યાં હતાં.**

પાંચસો કેસમાં સુવાવડ આવ્યાનું દાકતર રીડનું મુદતનું પત્રક.

અટકાવના છેલ્લા દિવસથી કેટલાં અઠવાડીઆમાં સુવાવડ આવી.		કેસની સંખ્યા,
૩૭ અઠવાડીઆમાં	....	૨૩ જણીને સુવાવડ આવી
૩૮ ”	....	૪૮ ” ” ”
૩૯ ”	....	૮૧ ” ” ”
૪૦ ”	....	૧૩૧ ” ” ”
૪૧ ”	....	૧૧૨ ” ” ”
૪૨ ”	....	૬૩ ” ” ”
૪૩ ”	....	૨૮ ” ” ”
૪૪ ”	......	૮ ” ”
૪૫ ”	....	૬ ” ”
	કુલે...	૫૦૦

અટકાવ બંધ થયા બાદ દિવસ ગણવાનું કારણ.

છેલ્લા અટકાવના છેલ્લા દિવસથી દિવસ ગણાય છે; કેમકે અટકાવ બંધ થયા બાદ ગર્ભ રહેવાનો સંભવ ઘણો છે બીજે વખતે ગર્ભ ન રહે તેમ નહિ, પણ આ સમયે વધારે સંભવ છે.

સેહેલથી ગણતરી થાય તેવો રસ્તો

અટકાવ બંધ થયા પછીથી એટલે ચોથા રોજથી ચાળીસ અઠવાડીઆં ગણતાં જે તારીખ આવે, એ પ્રસવનો લગભગ દિવસ સમજવો. જેમકે જાનેવારીની તારીખ ૧૫ મીએ ચોથો દિવસ કોઇ બાઇને હોય, તો તે બાઇને અકટોબરની તારીખ ૨૫ મી અથવા તે લગભગ પ્રસવ થશે.

ઘણું કરી અટકાવ બંધ થયા બાદ ત્રણ દિવસની અંદર ગર્ભ રહે છે.

અટકાવ બંધ થયા બાદ ત્રણ દિવસમાં ગર્ભ રહેવા બહુ સંભવ છે. તેથી અટકાવ આવ્યાના છેલ્લા દિવસથી ૨૮૩ દિવસે પ્રસવ થવો જોઇએ. સાધારણ રીતે તે પ્રમાણે ગણી આંહીં કોષ્ટક ટાંકયું છે. **ઋતુનો ચોથો દિવસ હોય,** તે તારીખ પ્રથમ લખી છે, અને તેની સામે **જણવાની તારીખ** લખી છે. જાનેવારીની તારીખ ૧ લીએ જેને ચોથે દિવસ હોય, તે બાઇ ઘણુંકરી અકટોબરની તારીખ ૧૧ મીએ અથવા તે લગભગ જણશે. પ્રસવની લગભગ મુદ્દત બાંધવા સારૂ, આ પ્રમાણે જે તારીખ આવે, તેને પંદર દિવસનો વચલો દિવસ બનાવવો—એટલે તારીખ ૧૮ મી અકટોબર સુધી પ્રસવનો દિવસ આવશે.

અટકાવ બંધ રહ્યા પછી જણવાનો દિવસ શોધી કાઢવાનો કોઠો.

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ—ચોથો દિવસ.			જણવાની તારીખ.		
માસનું નામ	તારીખ.		માસનું નામ.	તારીખ.	
જાનેવારી.	તારીખ	૧	અકટોબર.	તારીખ	૧૧
,,	,,	૨	,,	,,	૧૨
,,	,,	૩	,,	,,	૧૩
,,	,,	૪	,,	,,	૧૪
,,	,,	૫	,,	,,	૧૫
,,	,,	૬	,,	,,	૧૬
,,	,,	૭	,,	,,	૧૭
,,	,,	૮	,,	,,	૧૮
,,	,,	૯	,,	,,	૧૯
,,	,,	૧૦	,,	,,	૨૦
,,	,,	૧૧	,,	,,	૨૧

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ--ચેાથેા દિવસ.		જણવાની તારીખ.	
માસનુ નામ.	તારીખ.	માસનુ નામ.	તારીખ.
જાનેવારી.	તારીખ ૧૨	અકટોબર.	તારીખ ૨૨
,,	,, ૧૩	,,	,, ૨૩
,,	,, ૧૪	,,	,, ૨૪
,,	,, ૧૫	,,	,, ૨૫
,,	,, ૧૬	,,	,, ૨૬
,,	,, ૧૭	,,	,, ૨૭
,,	,, ૧૮	,,	,, ૨૮
,,	,, ૧૯	,,	,, ૨૯
,,	,, ૨૦	,,	,, ૩૦
,,	,, ૨૧	,,	,, ૩૧
,,	,, ૨૨	નવેમ્બર.	તારીખ ૧
,,	,, ૨૩	,,	,, ૨
,,	,, ૨૪	,,	,, ૩
,,	,, ૨૫	,,	,, ૪
,,	,, ૨૬	,,	,, ૫
,,	,, ૨૭	,,	,, ૬
,,	,, ૨૮	,,	,, ૭
,,	,, ૨૯	,,	,, ૮
,,	,, ૩૦	,,	,, ૯
,,	,, ૩૧	,,	,, ૧૦
ફેબ્રુઆરી.	તારીખ ૧	નવેમ્બર.	તારીખ ૧૧
,,	,, ૨	,,	,, ૧૨
,,	,, ૩	,,	,, ૧૩
,,	,, ૪	,,	,, ૧૪
,,	,, ૫	,,	,, ૧૫
,,	,, ૬	,,	,, ૧૬
,,	,, ૭	,,	,, ૧૭
,,	,, ૮	,,	,, ૧૮
,,	,, ૯	,,	,, ૧૯
,,	,, ૧૦	,,	,, ૨૦
,,	,, ૧૧	,,	,, ૨૧
,,	,, ૧૨	,,	,, ૨૨

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ—ચોથો દિવસ.		જણવાની તારીખ.	
માસનું નામ.	તારીખ.	માસનું નામ.	તારીખ.
ફેબ્રુઆરી.	તારીખ ૧૩	નવેમ્બર.	તારીખ ૨૩
,,	,, ૧૪	,,	,, ૨૪
,,	,, ૧૫	,,	,, ૨૫
,,	,, ૧૬	,,	,, ૨૬
,,	,, ૧૭	,,	,, ૨૭
,,	,, ૧૮	,,	,, ૨૮
,,	,, ૧૯	,,	,, ૨૯
,,	,, ૨૦	,,	,, ૩૦
,,	,, ૨૧	ડીસેમ્બર.	તારીખ ૧
,,	,, ૨૨	,,	,, ૨
,,	,, ૨૩	,,	,, ૩
,,	,, ૨૪	,,	,, ૪
,,	,, ૨૫	,,	,, ૫
,,	,, ૨૬	,,	,, ૬
,,	,, ૨૭	,,	,, ૭
,,	,, ૨૮	,,	,, ૮
માર્ચ.	તારીખ ૧	ડીસેમ્બર.	તારીખ ૯
,,	,, ૨	,,	,, ૧૦
,,	,, ૩	,,	,, ૧૧
,,	,, ૪	,,	,, ૧૨
,,	,, ૫	,,	,, ૧૩
,,	,, ૬	,,	,, ૧૪
,,	,, ૭	,,	,, ૧૫
,,	,, ૮	,,	,, ૧૬
,,	,, ૯	,,	,, ૧૭
,,	,, ૧૦	,,	,, ૧૮
,,	,, ૧૧	,,	,, ૧૯
,,	,, ૧૨	,,	,, ૨૦
,,	,, ૧૩	,,	,, ૨૧
,,	,, ૧૪	,,	,, ૨૨
,,	,, ૧૫	,,	,, ૨૩
,,	,, ૧૬	,,	,, ૨૪

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ—ચોથો દિવસ.		જણવાની તારીખ.	
માસનુ નામ.	તારીખ.	માસનું નામ.	તારીખ.
માર્ચ.	તારીખ ૧૭	ડીસેમ્બર	તારીખ ૨૫
,,	,, ૧૮	,,	,, ૨૬
,,	,, ૧૯	,,	,, ૨૭
,,	,, ૨૦	,,	,, ૨૮
,,	,, ૨૧	,,	,, ૨૯
,,	,, ૨૨	,,	,, ૩૦
,,	,, ૨૩	,,	,, ૩૧
,,	,, ૨૪	જાનેવારી	તારીખ ૧
,,	,, ૨૫	,,	,, ૨
,,	,, ૨૬	,,	,, ૩
,,	,, ૨૭	,,	,, ૪.
,,	,, ૨૮	,,	,, ૫
,,	,, ૨૯	,,	,, ૬
,,	,, ૩૦	,,	,, ૭
,,	,, ૩૧	,,	,, ૮
એપ્રીલ.	તારીખ ૧	જાનેવારી.	તારીખ ૯
,,	,, ૨	,,	,, ૧૦
,,	,, ૩	,,	,, ૧૧
,,	,, ૪	,,	,, ૧૨
,,	,, ૫	,,	,, ૧૩
,,	,, ૬	,,	,, ૧૪
,,	,, ૭	,,	,, ૧૫
,,	,, ૮	,,	,, ૧૬
,,	,, ૯	,,	,, ૧૭
,,	,, ૧૦	,,	,, ૧૮
,,	,, ૧૧	,,	,, ૧૯
,,	,, ૧૨	,,	,, ૨૦
,,	,, ૧૩	,,	,, ૨૧
,,	,, ૧૪	,,	,, ૨૨
,,	,, ૧૫	,,	,, ૨૩
,,	,, ૧૬	,,	,, ૨૪
,,	,, ૧૭	,,	,, ૨૫

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ—ચોથો દિવસ.		જણવાની તારીખ.	
માસનું નામ.	તારીખ.	માસનું નામ.	તારીખ.
એપ્રીલ.	તારીખ ૧૮	જાનેવારી.	તારીખ ૨૬
,,	,, ૧૯	,,	,, ૨૭
,,	,, ૨૦	,,	,, ૨૮
,,	,, ૨૧	,,	,, ૨૯
,,	,, ૨૨	,,	,, ૩૦
,,	,, ૨૩	,,	,, ૩૧
,,	,, ૨૪	ફેબ્રુઆરી.	તારીખ ૧
,,	,, ૨૫	,,	,, ૨
,,	,, ૨૬	,,	,, ૩
,,	,, ૨૭	,,	,, ૪
,,	,, ૨૮	,,	,, ૫
,,	,, ૨૯	,,	,, ૬
,,	,, ૩૦	,,	,, ૭
મે.	તારીખ ૧	ફેબ્રુઆરી.	તારીખ ૮
,,	,, ૨	,,	,, ૯
,,	,, ૩	,,	,, ૧૦
,,	,, ૪	,,	,, ૧૧
,,	,, ૫	,,	,, ૧૨
,,	,, ૬	,,	,, ૧૩
,,	,, ૭	,,	,, ૧૪
,,	,, ૮	,,	,, ૧૫
,,	,, ૯	,,	,, ૧૬
,,	,, ૧૦	,,	,, ૧૭
,,	,, ૧૧	,,	,, ૧૮
,,	,, ૧૨	,,	,, ૧૯
,,	,, ૧૩	,,	,, ૨૦
,,	,, ૧૪	,,	,, ૨૧
,,	,, ૧૫	,,	,, ૨૨
,,	,, ૧૬	,,	,, ૨૩
,,	,, ૧૭	,,	,, ૨૪
,,	,, ૧૮	,,	,, ૨૫
,,	,, ૧૯	,,	,, ૨૬

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ—ચોથો દિવસ.		જણવાની તારીખ.	
માસનું નામ.	તારીખ.	માસનુ નામ.	તારીખ.
મે.	તારીખ ૨૦	ફેબ્રુઆરી.	તારીખ ૨૭
,,	,, ૨૧	,,	,, ૨૮
,,	,, ૨૨	માર્ચ.	તારીખ ૧
,,	,, ૨૩	,,	,, ૨
,,	,, ૨૪	,,	, ૩
,,	,, ૨૫	,,	,, ૪
,,	,, ૨૬	,,	,, ૫
,,	,, ૨૭	,,	,, ૬
,,	,, ૨૮	,,	,, ૭
,,	,, ૨૯	,,	,, ૮
,,	,, ૩૦	,,	,, ૯
,,	,, ૩૧	,,	,, ૧૦
જુન.	તારીખ ૧	માર્ચ.	તારીખ ૧૧
,,	,, ૨	,,	,, ૧૨
,,	,, ૩	,,	,, ૧૩
,,	,, ૪	,,	,, ૧૪
,,	,, ૫	,,	,, ૧૫
,,	,, ૬	,,	,, ૧૬
,,	,, ૭	,,	,, ૧૭
,,	,, ૮	,,	,, ૧૮
,,	,, ૯	,,	,, ૧૯
,,	,, ૧૦	,,	,, ૨૦
,,	,, ૧૧	,,	,, ૨૧
,,	,, ૧૨	,,	,, ૨૨
,,	,, ૧૩	,,	,, ૨૩
,,	,, ૧૪	,,	,, ૨૪
,,	,, ૧૫	,,	,, ૨૫
,,	,, ૧૬	,,	,, ૨૬
,,	,, ૧૭	,,	,, ૨૭
,,	,, ૧૮	,,	,, ૨૮
,,	,, ૧૯	,,	,, ૨૯
,,	,, ૨૦	,,	,, ૩૦

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ—ચોથો દિવસ.		જણવાની તારીખ.	
માસનું નામ.	તારીખ.	માસનું નામ.	તારીખ.
જુન.	તારીખ ૨૧	માર્ચ.	તારીખ ૩૧
,,	,, ૨૨	એપ્રીલ	તારીખ ૧
,,	,, ૨૩	,,	,, ૨
,,	,, ૨૪	,,	,, ૩
,,	,, ૨૫	,,	,, ૪
,,	,, ૨૬	,,	,, ૫
,,	,, ૨૭	,,	,, ૬
,,	,, ૨૮	,,	,, ૭
,,	,, ૨૯	,,	,, ૮
,,	,, ૩૦	,,	,, ૯
જુલાઇ.	તારીખ ૧	એપ્રીલ.	તારીખ ૧૦
,,	,, ૨	,,	,, ૧૧
,,	,, ૩	,,	,, ૧૨
,,	,, ૪	,,	,, ૧૩
,,	,, ૫	,,	,, ૧૪
,,	,, ૬	,,	,, ૧૫
,,	,, ૭	,,	,, ૧૬
,,	,, ૮	,,	,, ૧૭
,,	,, ૯	,,	,, ૧૮
,,	,, ૧૦	,,	,, ૧૯
,,	,, ૧૧	,,	,, ૨૦
,,	,, ૧૨	,,	,, ૨૧
,,	,, ૧૩	,,	,, ૨૨
,,	,, ૧૪	,,	,, ૨૩
,,	,, ૧૫	,,	,, ૨૪
,,	,, ૧૬	,,	,, ૨૫
,,	,, ૧૭	,,	,, ૨૬
,,	,, ૧૮	,,	,, ૨૭
,,	,, ૧૯	,,	,, ૨૮
,,	,, ૨૦	,,	,, ૨૯
,,	,, ૨૧	,,	,, ૩૦
,,	,, ૨૨	મે.	તારીખ ૧

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ—ચોથો દિવસ.		જણવાની તારીખ.	
માસનું નામ.	તારીખ.	માસનુ નામ.	તારીખ.
જુલાઇ.	તારીખ ૨૩	મે.	તારીખ ૨
,,	,, ૨૪	,,	,, ૩
,,	,, ૨૫	,,	,, ૪
,,	,, ૨૬	,,	,, ૫
,,	,, ૨૭	,,	,, ૬
,,	,, ૨૮	,,	,, ૭
,,	,, ૨૯	,,	,, ૮
,,	,, ૩૦	,,	,, ૯
,,	,, ૩૧	,,	,, ૧૦
અગષ્ટ.	તારીખ ૧	મે.	તારીખ ૧૧
,,	,, ૨	,,	,, ૧૨
,,	,, ૩	,,	,, ૧૩
,,	,, ૪	,,	,, ૧૪
,,	,, ૫	,,	,, ૧૫
,,	,, ૬	,,	,, ૧૬
,,	,, ૭	,,	, ૧૭
,,	,, ૮	,,	,, ૧૮
,,	,, ૯	,,	,, ૧૯
,,	,, ૧૦	,,	,, ૨૦
,,	,, ૧૧	,,	,, ૨૧
,,	,, ૧૨	,,	,, ૨૨
,	,, ૧૩	,,	,, ૨૩
,,	,, ૧૪	,,	,, ૨૪
,,	,, ૧૫	,,	,, ૨૫
,,	,, ૧૬	,,	,, ૨૬
,,	,, ૧૭	,,	,, ૨૭
,,	,, ૧૮	,,	,, ૨૮
,	,, ૧૯	,,	,, ૨૯
,,	,, ૨૦	,,	,, ૩૦
,,	,, ૨૧	,,	,, ૩૧
,,	,, ૨૨	જુન.	તારીખ ૧
,,	,, ૨૩	,,	,, ૨

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ—ચોથો દિવસ.		જણવાની તારીખ.	
માસ નામ.	તારીખ.	માસનું નામ	તારીખ.
આગષ્ટ.	તારીખ ૨૪	જુન.	તારીખ ૩
,,	,, ૨૫	,,	,, ૪
,,	,, ૨૬	,,	,, ૫
,,	,, ૨૭	,,	,, ૬
,,	,, ૨૮	,,	,, ૭
,,	,, ૨૯	,,	,, ૮
,,	,, ૩૦	,,	,, ૯
,,	,, ૩૧	,,	,, ૧૦
સપ્ટેમ્બર.	તારીખ ૧	જુન.	તારીખ ૧૧
,,	,, ૨	,,	,, ૧૨
,,	,, ૩	,,	,, ૧૩
,,	,, ૪	,,	,, ૧૪
,,	,, ૫	,,	,, ૧૫
,,	,, ૬	,,	,, ૧૬
,,	,, ૭	,,	,, ૧૭
,,	,, ૮	,,	,, ૧૮
,,	,, ૯	,,	,, ૧૯
,,	,, ૧૦	,,	,, ૨૦
,,	,, ૧૧	,,	,, ૨૧
,,	,, ૧૨	,,	,, ૨૨
,,	,, ૧૩	,,	,, ૨૩
,,	,, ૧૪	,,	,, ૨૪
,,	,, ૧૫	,,	,, ૨૫
,,	,, ૧૬	,,	,, ૨૬
,,	,, ૧૭	,,	,, ૨૭
,,	,, ૧૮	,,	,, ૨૮
,,	,, ૧૯	,,	,, ૨૯
,,	,, ૨૦	,,	,, ૩૦
,,	,, ૨૧	જુલાઇ.	તારીખ ૧
,,	,, ૨૨	,,	,, ૨
,,	,, ૨૩	,,	,, ૩
,,	,, ૨૪	,,	,, ૪

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ—ચોથો દિવસ.		જણવાની તારીખ.	
માસનું નામ.	તારીખ.	માસનું નામ.	તારીખ.
સપ્ટેમ્બર	તારીખ ૨૫	જુલાઇ.	તારીખ ૫
,,	,, ૨૬	,,	,, ૬
,,	,, ૨૭	,,	,, ૭
,,	,, ૨૮	,,	,, ૮
,,	,, ૨૯	,,	,, ૯
,,	,, ૩૦	,,	,, ૧૦
અકટોબર.	તારીખ ૧	જુલાઇ.	તારીખ ૧૧
,,	,, ૨	,,	,, ૧૨
,,	,, ૩	,,	,, ૧૩
,,	,, ૪	,,	,, ૧૪
,,	,, ૫	,,	,, ૧૫
,,	,, ૬	,,	,, ૧૬
,,	,, ૭	,,	,, ૧૭
,,	,, ૮	,,	,, ૧૮
,,	,, ૯	,,	,, ૧૯
,,	,, ૧૦	,,	,, ૨૦
,,	,, ૧૧	,,	,, ૨૧
,,	,, ૧૨	,,	,, ૨૨
,,	,, ૧૩	,,	,, ૨૩
,,	,, ૧૪	,,	,, ૨૪
,,	,, ૧૫	,,	,, ૨૫
,,	,, ૧૬	,,	,, ૨૬
,,	,, ૧૭	,,	,, ૨૭
,,	,, ૧૮	,,	,, ૨૮
,,	,, ૧૯	,,	,, ૨૯
,,	,, ૨૦	,,	,, ૩૦
,,	,, ૨૧	,,	,, ૩૧
,,	,, ૨૨	આગષ્ટ.	તારીખ ૧
,,	,, ૨૩	,,	,, ૨
,,	,, ૨૪	,,	,, ૩
,,	,, ૨૫	,,	,, ૪
,,	,, ૨૬	,,	,, ૫

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ—ચોથો દિવસ		જણવાની તારીખ.	
માસનું નામ.	તારીખ.	માસનું તારીખ.	તારીખ
અક્ટોબર.	તારીખ ૨૭	આગષ્ટ.	તારીખ ૬
,,	,, ૨૮	,,	,, ૭
,,	,, ૨૯	,,	,, ૮
,,	,, ૩૦	,,	,, ૯
,,	,, ૩૧	,,	,, ૧૦
નવેમ્બર.	તારીખ ૧	અગષ્ટ	તારીખ ૧૧
,,	,, ૨	,,	,, ૧૨
,,	,, ૩	,,	,, ૧૩
,,	,, ૪	,,	,, ૧૪
,,	,, ૫	,,	,, ૧૫
,,	,, ૬	,,	,, ૧૬
,,	,, ૭	,,	,, ૧૭
,,	,, ૮	,,	,, ૧૮
,,	,, ૯	,,	,, ૧૯
,,	,, ૧૦	,,	,, ૨૦
,,	,, ૧૧	,,	,, ૨૧
,,	,, ૧૨	,,	,, ૨૨
,,	,, ૧૩	,,	,, ૨૩
,,	,, ૧૪	,,	,, ૨૪
,,	,, ૧૫	,,	,, ૨૫
,,	,, ૧૬	,,	,, ૨૬
,,	,, ૧૭	,,	,, ૨૭
,,	,, ૧૮	,,	,, ૨૮
,,	,, ૧૯	,,	,, ૨૯
,,	,, ૨૦	,,	,, ૩૦
,,	,, ૨૧	,,	,, ૩૧
,,	,, ૨૨	સપ્ટેમ્બર.	તારીખ ૧
,,	,, ૨૩	,,	,, ૨
,,	,, ૨૪	,,	,, ૩
,,	,, ૨૫	,,	,, ૪
,,	,, ૨૬	,,	,, ૫
,,	,, ૨૭	,,	,, ૬

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ—ચોથો દિવસ.		જણવાની તારીખ.	
માસનુ નામ.	તારીખ.	માસનુ નામ.	તારીખ.
નવેમ્બર.	તારીખ ૨૮	સપ્ટેમ્બર	તારીખ ૭
,,	,, ૨૯	,,	,, ૮
,,	,, ૩૦	,,	,, ૯
ડીસેમ્બર.	તારીખ ૧	સપ્ટેમ્બર.	તારીખ ૧૦
,,	,, ૨	,,	,, ૧૧
,,	,, ૩	,,	,, ૧૨
,,	,, ૪	,,	,, ૧૩
,,	,, ૫	,,	,, ૧૪
,,	,, ૬	,,	,, ૧૫
,,	,, ૭	,,	,, ૧૬
,,	,, ૮	,,	,, ૧૭
,,	,, ૯	,,	,, ૧૮
,,	,, ૧૦	,,	,, ૧૯
,,	,, ૧૧	,,	,, ૨૦
,,	,, ૧૨	,,	,, ૨૧
,,	,, ૧૩	,,	,, ૨૨
,,	,, ૧૪	,,	,, ૨૩
,,	,, ૧૫	,,	,, ૨૪
,,	,, ૧૬	,,	,, ૨૫
,,	,, ૧૭	,,	,, ૨૬
,,	,, ૧૮	,,	,, ૨૭
,,	,, ૧૯	,,	,, ૨૮
,,	,, ૨૦	,,	,, ૨૯
,,	,, ૨૧	,,	,, ૩૦
,,	,, ૨૨	અકટોબર.	તારીખ ૧
,,	,, ૨૩	,,	,, ૨
,,	,, ૨૪	,,	,, ૩
,,	,, ૨૫	,,	,, ૪
,,	,, ૨૬	,,	,, ૫
,,	,, ૨૭	,,	,, ૬
,,	,, ૨૮	,,	,, ૭
,,	,, ૨૯	,,	,, ૮

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ—ચોથો દિવસ.		જણવાની તારીખ.	
માસનું નામ.	તારીખ.	માસનુ નામ	તારીખ.
ડીસેમ્બર.	તારીખ ૩૦	અકટોબર.	તારીખ ૯
,,	,, ૩૧	,,	,, ૧૦

અટકાવ બંધ થયાની તારીખની બરાબર નોંધ રાખવી.

ગણતરીની ભૂલ ન થાય, એટલા માટે દરેક ઓરતે અટકાવ બંધ થયાની તારીખની બરોબર નોંધ રાખવી જોઇએ.

જો ગણતરીમાં બતાવેલી તારીખથી બહુ વેહેલું છોકરૂ જન્મે તો ઘણું કરી છોકરીનો જન્મ થશે.

જણવાની અનિયમિતતા.

ઘણી ખરી ઓરતો ૨૮૦ દિવસે જણે છે, તેમ કેટલીક ૨૭૫ દિવસે જણે છે, અને કોઇ તો તેથી સેહેજસાજ વેહેલું પણ જણે છે. બીજી રીતે ૨૮૦ દિવસ કરતાં મોડું પણ જણે છે, પિસ્તાળીશ અઠવાડીઆમાં એટલે ૩૧૫ દિવસે જણ્યાના પણ કેસ છે, એટલે પત્રકમાં આપેલી તારીખ **ચોક્કસ નહિ પણ લગભગ** વખત બતાવે છે.

ગણતરીમાં ભૂલ થવાનું પેહેલું કારણ.

ગણતરીમાં ભૂલ થવાનો સભવ બે રીતે છે—એક તો અટકાવ બંધ થયાની તારીખ બરાબર યાદ ન હોય, અથવા અટકાવ આવતો હોય (છોકરૂં ધાવતું હોય તેથી) તે દરમિઆન ગર્ભ રહે તો કયારે રહ્યો તેની ગણતરીમાં ભૂલ રહે. તેમ હોય, ત્યારે પ્રસવકાળની અટકળ કરવાનું ગર્ભ ફરકવાની તારીખ ઉપરથી બની આવશે. પ્રથમ ફરકવાની તારીખથી ૧૫૬ દિવસે લગભગ પ્રસવ સમય આવશે. છોકરૂં ઘણુંકરી પેહેલીવાર ૧૨૪ દિવસે ફરકે છે. તેથી પૂરા દિવસ થવા ૧૫૬ બાકી ગણાય. છોકરૂં ઘણીવાર મોડું વેહેલું પણ ફરકે છે, તેથી તેના પર અટકાવ બંધ થયાની તારીખ જેટલો ભરોસો રાખી શકાતો નથી.

બીજું કારણ ખોટો અટકાવ.

ભૂલ થવાનો બીજો સંભવ એ છે કે કોઇવાર છોકરું રહ્યા બાદ એકાદ વખત અટકાવ સેહેજસાજ આવે છે, તેને છેલ્લો અટકાવ માનવાથી દિવસ ગણવામાં ફેર પડેછે ક્ષુલ્લભસ્રાવ[1] ગર્ભસ્થાનમાંથી નથી હોતો, પણ માત્ર લાંબી મુદ્દતની આદતને લીધે યોનિમાંથી લોહી સ્રવે છે. એટલા માટે છેલ્લા અટકાવે સેહેજસાજ લોહી પડતું હોય, ત્યારે ગણતરી કરવામાં ભૂલાવો ન ખવાય તેની સાવચેતી રાખવી; એટલે મહિના રહેવાની બે **તારીખ મહિનાને છેડે નોંધવી.** જો છેલ્લો અટકાવ ખોટો હશે, તો મહિના અગાઉ છોકરું અવતરશે દાખલા તરીકે પૂરતો આવેલો અટકાવ જાનેવારીની પેલી તારીખે બંધ થયો છે. બીજો અટકાવ અઠ્ઠાવીશ દહાડાને છેટે સેહેજસાજ આવેલ તે ફેબ્રુઆરીની તારીખ પાંચમીએ બંધ થાય છે. ત્યારે જો બીજો અટકાવ ખોટો હશે, તો જાનેવારીની તારીખ ૧લી સામે પત્રકમાં અક્ટોબરની તારીખ ૧૧ મી છે, તે સમયે પ્રસવ થશે. પણ જો બીજો ખોટો નહિ હોય તો ફેબ્રુઆરીની તારીખ ૫ મી સામે પંદરમી નવેમ્બર છે, તે અવસરે બાળક અવતરશે, તે વખતે માલમ પડશે કે છેલ્લો અટકાવ ખરો છે. ખોટો અટકાવ જાણવાનું એક સાધન એ છે કે તે વખતે લોહી બહુ પડતું નથી ને તે ત્રણ ચાર કલાકમાં બંધ થાય છે, એટલે બૈરાંઓ ઘણે ભાગે સમજી શકે છે, પણ ધર્મ રીત પ્રમાણે તેને છેટે બેસવું પડે છે. કેટલીક તેને અટકાવ ગણીને ત્યારથી દિવસ ગણે છે તેથી ગણતરોમાં ભૂલ આવે છે.

છોકરો આવશે કે છોકરી.

આ સવાલ બહુવાર પુછવામાં આવે છે. જન્મ થયા અગાઉ એ વિષે અટકળ બંધાયછે, પણ એ અટકળ ઉપર આધાર રાખી શકાતો નથી. દાકતર "બેકમેન" એ વિષે એટલું જણાવે છે, કે અટકાવ આવ્યા પછી બીજો અટકાવ આવતાં સૂધીનો જે વખત રહ્યો, તેના બે ભાગ કરતાં અટકાવ બંધ થયા પછી પેહેલા ભાગમાં ગર્ભ રહે, તો છોકરી થશે, પણ જો બીજા ભાગમાં ગર્ભ રહે, તો છોકરો થશે. દાખલા તરીકે જાનેવારીની તારીખ ૧ લીએ એક અટકાવ બંધ થયો અને બીજો અટકાવ તારીખ ૧ લી ફેબ્રુઆરીએ આવવો જોઇએ. હવે તેના બે ભાગ પાડતાં

[1] ખોટો અટકાવ.

એક ભાગ તારીખ ૧૫ મી જાનેવારી સુધી અને બીજો ૧ લી ફેબ્રુઆરી સુધી. હવે દાકતર પેકમેનના કહેવા પ્રમાણે જો તારીખ ૧ લી જાનેવારીથી પંદરમી જાનેવારી સુધીમાં ગર્ભ રહે, તો છોકરી આવે, અને તારીખ ૧૫ મી જાનેવારીથી તારીખ ૧ લી ફેબ્રુઆરી સુધીમાં ગર્ભ રહે તો છોકરો આવશે. આ ઉપર દાકતર પેકમેનને પૂરતો ભરોંસો હતો અને દાકતર સેવેઝ પણ તે તદ્દન કાઢી નાખવા જેવી બાબત નથી, એમ કહે છે.

ગર્ભસ્થાનમાં બાળકના અંતઃકરણના ધબકારા ઉપરથી થતું અનુમાન.

બીજો રસ્તો બાળકના અંતઃકરણના ધબકારા ઉપરથી જાણવાનો છે. ઓરતના પેટના ભાગ ઉપર નળી મૂકી કાને સાંભળવાથી ગર્ભના અંતઃકરણના ધબકારા સંભળાય છે. તેની ગણતરી કરી છોકરો આવશે કે છોકરી એ અનુમાન થાય છે, પેટમાં છોકરાના અંતઃકરણના ધબકારા થોડા થાય છે ને છોકરીના વધારે થાય છે. દર મિનિટમાં છોકરાના અંતઃકરણના ૧૩૦ થાય છે. અને છોકરીના ૧૪૦ ધબકારા થાય છે. આનું કારણ છોકરી કરતાં છોકરો મોટો અને જબરો હોય છે તેથી તેના અંતઃકરણના ધબકારો ઓછા થાય છે, પણ વખતે છોકરી મોટી ને મજબુત હોય, તો ધબકારા ઓછા થશે અથવા છોકરો ગજાહીણ હશે, તો ધબકારા વધશે. તે કારણથી અનુમાન ખોટું પડવા વકી છે.

દાઇઓ પોતાની તે જાણવા વિષેની શક્તિનો ખોટો ડોળ કરે છે તે બાબત.

કેટલીક દાઇઓ આ વિષે વધારે જાણીએ છીએ એવો ખોટો ડોળ કરે છે. તે જે ચિહ્ન જુએ છે તે નીચે પ્રમાણે.

પેટની ટોંચ ઉંચી છે, કે નીચી; પેટ બહુ વધ્યું છે, કે થોડું; પેટનો વધારો જંમણી તરફ છે, કે ડાબી તરફ; ભારેવાઇ બાઇનો ચેહેરો ફિક્કો છે, કે તનદુરસ્ત; કાળજાની બળતરા વધુ છે, કે થોડી; મોળ કે ઉલટી વધુ છે, ક થોડી; જણતી વખત ખરી વીંટ વાંસામાંથી આવે છે, કે પેટના આગલા ભાગ ઉપરથી; પ્રસવ વેહેલો થાયછે, કે મોડો; એવાં ચિહ્ન ઉપરથી છોકરા છોકરીના અનુમાન ઉપર આવે છે: પણ એ તો અનુમાનજ છે. જણનાર બાઇને દીકરો કે દીકરી નક્કી આવવાનાંજ—એટલે ઉપરનાં અનુમાન ઉપરથી ભવિષ્ય વખતે અરધોઅરધ કેસમાં ખરૂં પડે, તો અરધામાં ખોટું પડે

છે. જે વખતે દાઇનું ભવિષ્ય ખોટું પડે છે ત્યારે ચૂપ થઇ બેસી રહે છે, ને વખતે ખરૂં પડે છે તો પોતાની બડાઇ કરવા માંડે છે. કોઇ વિરૂદ્ધનો દાખલો આપે તો કહેશે, કે "બાઇ, જોવામાં ફેર પડી જાય, તો વખતે ખોટું એ પડે, અમે કાંઇ પરમેશ્વર નથી કે અમે કહીએ તેમજ થાય; તોંપણ ઘણે ભાગે અમારૂં કહેવું ખરૂં પડે છે." આ પ્રમાણે દાઇઓ કહે છે, પણ તે અનુમાનજ છે. દાઇઓ એવું અનુમાન કરે છે, કે ભારેવાઇ બાઇનો ચેહેરો સારો રહેતો હોય, હરવા ફરવામાં હરકત ન પડતી હોય, પેટ મોટું અને ગોળ હોય, ને જમણી તરફ નિકળતું હોય, અને ખોરાક સારી રીતે પચતો હોય, તો તે બાઇને છોકરો આવશે

છોકરા મોટી સંખ્યામાં જન્મેછે પણ જીવવામાં છોકરીની સંખ્યા વધે છે.

જન્મવામાં છોકરાની સંખ્યા વધે છે, ને જીવતા રહેવામાં છોકરીની સંખ્યા વધે છે. જુદા જુદા વસ્તીપત્રકની ગણતરી ઉપરથી સરખાવી જોતાં એમ જોવામાં આવ્યું છે, કે છોકરી કરતાં છોકરા વધારે જન્મે છે, ને છોકરીઓ છોકરાના પ્રમાણમાં ઓછી જન્મે છે, પણ જીવતા રહેવાની બાબતમાં ઉલટું પ્રમાણ છે--એટલે છોકરીઓ વધારે છે, અને છોકરા ઓછી સંખ્યામાં જીવે છે.

છોકરો આવશે કે છોકરી તે જાણવાને પૂરતું સાધન નથી.

ભારેવાઇ બાઈને છોકરો આવશે, કે છોકરી તે જાણવાને અનુમાન સિવાય બીજું પૂરતું સાધન નથી. એમ કહીએ, તો તે ખરૂં છે.

ઉમ્મર અને તાકાતના ફેરફારની છોકરા છોકરી થવામાં મનાતી અસર.

એમ પણ માન્યતા છે કે વહુની ઉમ્મર વર કરતાં વધારે મોટી હોય, તો તેને દીકરીઓ ઝાઝી અવતરશે. અને વહુના કરતા વરની ઉમ્મર મોટી હશે, તો દીકરા ઝાઝા અવતરશે. તે પ્રમાણે તાકાતનું કહેવાય છે. જો વરમાં તાકાત વધારે હોય, તો દીકરા વધારે આવશે, ને વહુમાં તાકાત વધારે હોય, તો દીકરીઓ વધારે આવશે. એ પણ માત્ર અનુમાનજ છે

ગણતરી કરતાં મોડું જણે તો ઘણે ભાગે દીકરો આવશે.

દાકતર પેકમેનની અટકળ ખરી ગણીએ, તો ૨૮૦ દિવસ ગયા છતાં જો ઓરત ન જણે તો ઘણે ભાગે દીકરો આવશે.

સુયાણી અગર દાઇ.

સુવાવડીની સંભાળ લેવાને દાઇ પસંદ કરવી, એ જોઇ તપાસી પસંદ કરવી જોઇએ. કારણ તેને સુવાવડીની સંભાળ લેવાની છે, તે માટે જો દાઇ બરાબર નહિ પસંદ થઇ હોય, તો ઉપયોગી થઇ પડવાને બદલે ભારરૂપ થઈ પડશે.

પાંત્રીશ યા પિસ્તાળીશ વરસની દાઇ જોઇએ.

દાઈ મધ્યમ વયની અને અનુભવી જોઇએ. તે છેક નાની વયની તેમજ છેક વૃદ્ધ વયની ન જોઇએ, તે સારા સ્વભાવવાળી, નમ્ર, માયાળુ, હસમુખી, ચાલાક, હોંસથી કામ કરે તેવી, અને દૃઢ નિશ્ચયવાળી જોઇએ. મીઠાશવાળા અને ધીમા સ્વરથી તેણે બોલવું જોઇએ.

દાઇ શાંત જોઇએ, વાતુડી ન જોઇએ.

દાઇ બહુ વાતો કરનાર ન હોવી જોઇએ. જે દાઇ બીજાની વાત તમારી પાસે બનાવી કરશે, તે દાઇ તમારી વાત બીજા પાસે કરશે; માટે એવી દાઇથી દૂર રહેજો. સુવાવડમાં બહુ વાતોથી કંટાળો ઉપજે છે, માટે વાતુડી દાઇ પસંદ ન કરવી. વાતુડી દાઇ વાતની મગ્નમાં કાંઇનું કાંઈ વેતરી નાંખે, વાસ્તે એવી દાઈ રાખવી નહિ.

દાઇ હિમ્મત આપે તેવી જોઇએ.

જે દાઇ ખોટું ખોટું કહી બીક દેખાડયા કરે, તેવી દાઈ રાખવી ન જોઇએ. પોતાના દરદીમાં "ફલાણી બાઇને ઘણી વેદના થઇ, ફલાણી તો મરતી મરતી બચી," એવી દેહેશતની વાતો કરનાર દાઇને પસંદ ન કરવી; કારણ તેવી દાઇઓ દુઃખ ને દરદને વધારનાર થઇ પડે છે તે માટે દાઇ હિમ્મત અને ધીરજ આપે એવી જોઇએ.

દાઇને પોતાને જણવાનો અનુભવ જોઇએ.

દાઇ પરણેલી જોઇએ અથવા વિધવા જોઇએ. કહેવાનું કે જે દાઇએ જણવાની મુસિબતનો અનુભવ મેળવ્યો હોય, તેવી દાઈ પસંદ કરવી. જેણીને છોકરૂં ન થયું હોય, તેવી દાઇ પસંદ કરવી નહિ: કેમકે તે બિનઅનુભવી હોવાથી જોઇએ તેવી માવજત કરવાને લાયક નથી.

દાઈની દરેક ઇંદ્રિય તીવ્ર તથા તેનો સ્વભાવ શાંત જોઇએ

દાઈ મિતાહારી, ગંભાર મિજાજની, તનદુરસ્ત, કાને બરાબર સાંભળવાવાળી, અને બરાબર દેખે તેવી જોઇએ. જયારે તે ઘરમાં દાખલ થાય, ત્યારે ધીમાં પગલાંથી આવે, તેમ શાંતપણે ધીમે ધીમે બોલે. તેને છોકરાંપરનો પ્યાર હોવો જોઇએ. રાતમાં બહુવાર ઉઠવું પડે, તો તેનો તેને કંટાળો ન જોઇએ. તેને ઉંઘ બહુ ન જોઇએ. બહુ ઉંઘવાવાળી દાઇ કશા કામની નથી. નસકોરાં ઘરડે, તેવી દાઇ જો પાસે સૂતી હોય, તો તેના નાકના અવાજથી છોકરું અને સુવાવડી વખતે ડરી જવા સંભવ છે. તે સ્વચ્છતા માટે ખંતી હોવી જોઇએ. તે આળસુ હોવી ન જોઇએ.

દાઇને મેહેનતામણ પુરેપુરૂં આપવું જોઇએ.

ઉપર લખેલા સારા ગુણ દાઇમાં હોય, તો તેને મેહેનતાણાના પૈસા પૂરેપૂરા આપવા જોઇએ. એવી સારી દાઇને ગમે તેટલા પૈસા આપો, તોપણ સારી દાઇ સસ્તી છે. અયોગ્ય દાઇ ગમે તેટલી સસ્તી હોય, તોપણ તે મોંઘીજ છે.

દાઇએ દાકતરના હુકમ બરાબર ઊઠાવવા જોઇએ.

દાઇએ દાકતરના કહ્યા પ્રમાણે વર્ત્તવું જોઇએ. દાકતરની સલાહમાં પોતાનું ડહાપણ વાપરવું નહિ. જો એ પ્રમાણે ડહાપણ વાપરે, તે દાઇ કશા કામની નથી. સુવાવડી બાઇની જે હકીકત હોય, તે બરાબર દાકતરને કહેવી, તે ઉપરથી દાકતર જે દવા આપે, તે દવા કહ્યા પ્રમાણે કાળજીથી સુવાવડી બાઇના ઉપયોગમાં લાવવી, એ દાઇની ફરજ છે.

દાઇએ વખતસર હાજર રહેવા જરૂર.

સુવાવડ શરૂ થતાં પહેલાં દાઇએ વખતો વખત હાજર રહેવું જોઈએ, અથવા પોતે કયાં મળશે તે ખબર આપવા જોઇએ, કારણ વખતે જરૂર પડે, ત્યારે બોલાવતાં વિલંબ ન થાય.

દાઇએ પાટો કેમ બાંધવો, તે બરાબર જાણવું જોઇએ.

દાઇએ સુવાવડીને પેટે પાટો કેમ બાંધવો, તે બરાબર જાણવું જોઇએ. પેહેલી વાર દાકતરે જે પ્રમાણે પાટો બાંધ્યો હોય, તે જોવો જોઇએ અથવા દાઇએ શીખી રાખવો જોઇએ. તે ઢીલો પડે, ત્યારે તાણવો જોઇએ. પાટો બરાબર તાણતાં અને બાંધતાં દાઇને આવડતો હશે તો સુવાવડી બાઈનું પેટ

વધેલું નહિ રહે, અને સરખું અસલ સ્થિતિ પ્રમાણે થઈ જશે. એમ કહેવાય છે, કે બહુ છોકરાં થયાં હોય, તે બાઇનું પેટ વધી જાય છે; પણ એ ભૂલ છે. ગર્ભસ્થાન અને પેટને પાટાથી બરાબર આધાર અપાતો હોય, તો પછી ગમે તેટલાં છોકરાં થાય, તોપણ પેટ વધશે નહિ; અને તે અસલ સ્થિતિમાં રહેશે.

દાઇએ દરેક ચીજ સ્વચ્છ રાખવી.

દાઇએ સુવાવડીના ઓરડામાં મેલું કપડું યા વાસણ રહેવા ન દેવું, તેની ગરજ સરી, કે તેને બહાર મૂકવાં, અને ઓરડો સાફ રાખવો; તથા હવાની હરફર બરાબર થાય છે, કે કેમ તે તપાસવું. બચ્ચાંની સભાળ પણ તેણે બરાબર લેવી. સુવાવડીના ગુહ્ય ભાગ રાતે અને સવારે, તેમ જરૂર પડે, તો બપોરે ગરમ પાણીથી ધોઇ અગર ધોવરાવી સાફ રાખવા. આ પ્રમાણે છોકરૂં અવતર્યા પછી વીશ-પચ્ચીશ દિવસ કરવા જરૂર છે. જરૂરની વખતે યોનિદ્વારાએ પિચકારીથી, પાણી યા દવા નાંખવી પડે, તો તે દાઇને આવડવું જોઇએ.

દાઇ તથા વહુને યાદ રાખવા લાયક ઉપયોગી નિયમો.

આ વિષય પૂરો કરતા અગાઉ નીચેના ઉપયોગી નિયમો વહુ તથા દાઇને ખસૂસ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક છે, માટે લખું છું.

(૧) દાકતરની પરવાગી વગર કાંઇ દવા દાઇએ વાપરવી નહિ. કદાચ કાંઈ દવા દાઇ આપે, તો સુવાવડી બાઇએ ઉપયોગમાં લેવી નહિ.

(૨) રબરની પિચકારી દાઇએ પોતાની પાસે રાખવી, અને તે બહુ સ્વચ્છ રાખવી.

(૩) દાકતરની સલાહ વગર બચ્ચાંને પણ કાંઇ દવા આપવી નહિ.

(૪) સુવાવડી બાઇ પાસે બીજા દરદીની વાત દાઇએ કરવી નહિ.

(૫) સુવાવડીના ઓરડામાં અવાજ ન થવા દેવો. સુવાવડી જયારે સૂતી હોય, ત્યારે કાંઇ પણ ગડબડ કે અવાજ તેના ઓરડામાં થવા ન દેવો.

ખોટો દિલાસો દાઇએ આપવો ન જોઇએ.

કેટલીક દાઇઓને એવી ટેવ હોય છે, કે જણુવા વખતે વીંટ આવવી શરૂ થાય, ત્યારે કહેશે, કે આ વીંટ છેલ્લી છે, જણવાને વખત નજીક છે, હવે નિકાલ થતાં બહુ વાર નહિ લાગે; એવા એવા ખોટા દિલાસા આપી જણનાર બાઇને કંટાળો આપે છે, તેમ કોઈ દિવસ કરવુ ન જોઇએ. ખોટા

દિલાસાનો થોડી વાર વિશ્વાસ આવશે, પણ કહેલું ખોટું ઠર્યા પછી ભરોસો રહેશે નહિ, તે કારણથી જણનાર બાઇ અધીરી થઇ બહુ ગભરાશે.

ગર્ભાવસ્થા પૂરી થતાં છેવટના રિમાર્ક.

સગર્ભાવસ્થા પૂરી થઈ જણવાનો વખત નજીક આવે, ત્યારે જણવાના વખતની સર્વ સામગ્રી તૈયાર કરી રાખવી: જેવી કે ઓછાડ, કપડાં. પાટા, ટુવાલ, કાતર, દોરો, સાબુ, આઇલકલાથ, વગેરે જે જે ચીજ જોઇએ તે તમામ અગાઉથી તૈયાર કરી રાખવી, કે જરૂર પડે. ત્યારે ખોળવા જવી ન પડે. સુવાવડીનો ઓરડો બરાબર પસંદ કરવો. દાઇને હાજર રાખવી, જરૂર પડે દાકતર પણ આવી પહોંચે તેવો બંદોબસ્ત કરી રાખવો; અથવા દાકતરને ઘેર બોલાવી રાખવો. જણનાર બાઇએ પૂરતી હિમ્મત રાખવી. જે તકની તે ઘણા દિવસ થયાં રાહ જોતી હતી, તે તક નજીક આવી છે, એમ જાણી તે તક માટે હોંસથી તૈયાર થઈ રહેવું. ઉપર લખી ચીજો સિવાય બીજી તૈયાર રાખવાની ચીજો—એરંડીઉં. બ્રાન્ડી, ગરમ તથા ઠંડું પાણી, છોકરાંને લપેટવાનું ગરમ કપડું, ગાદડી તથા બાળોતીઆં. વાદળી, નવડાવવા માટે ઊંડું વાસણ, માખણ કે વેઝેલીન.

વહુ મટી મા થવાનો વખત.

થોડીવારમાં વહુ મટી મા થશે. પોતામાંથીજ પેદા થએલું બાળ થોડા વખતમાં "ઉવાં ઉવાં" કરતું બહાર આવશે, એથી તેને ઘણી ખુશાલી થશે. આખી જીંદગીમાં એના જેવી બીજી સુખી પળ નહિ લાગે. ગર્ભાવસ્થામાં જે મુસિબતો ભોગવી, તેનો બદલો મીઠું બાળક આપી પરમેશ્વરે ઉપકાર કર્યો આમીન.

આજ સુધી તે વહુના નામથી ઓળખાતી, તે હવે "મા" ના ઉપનામથી ઓળખાશે. "મા" એ શબ્દમાં જે મહત્વ[1] રહ્યું છે. તે પોતે ભોગવશે, એજ તેને મોટો સંતોષ છે.

પ્રકરણ ૩ જું સમાપ્ત

[1] મોટું સુખ, મોટાઇ.

પ્રકરણ ૪ થું.

સુવાવડ.

પેહેલી સુવાવડ.

પ્રથમ પ્રસવ બીજા પછીના પ્રસવ કરતાં વધારે મુશ્કેલ છે, ને તે વખતે છૂટા છેડા થવામાં ઘણુંકરી વધારે વખત લાગે છે.

સુવાવડ એ ઓરત ઉપર મોટી ઘાત ગણાય છે.

સુવાવડ એ મોટી ઘાત ગણાય છે, અને તે ઘાતમાંથી બચવાને અમુક સૂચનાની જરૂર છે; તે **સૂચના** આ પુસ્તકમા આપી છે. તેટલા માટે પોતાના હિત ખાતર આ પુસ્તક દરેક વહુએ વાંચવું.

સુવાવડ નજીક છે, એમ બતાવનારાં ચિહ્ન.

સુવાવડ **નજીક** છે, એમ જણાવનારાં ચિહ્નો નીચે પ્રમાણે અનુક્રમવાર જોવામાં આવે છે.

૧ પેટનું નીચે ઉતરવું.

(૧) છોકરૂં અવતરવાને બે ત્રણ અથવા તેથી જૂજ વધારે રોજ હોય, ત્યારે સગર્ભા સ્ત્રીનો ઉદરભરાવો[1] કાંઇ હલકો માલમ પડે છે: એટલે પેટ બહુ ઊંચું ચડ્યુ હતું, તે નીચે ઢળવાથી તેણીને સુખ મળે છે, અને શ્વાસ લેતાં જે હરકત આવતી તે હરકત કમી થઇ જણાય છે. તેણીને કામ કરવાનું મન થાય છે એમ થવું એ જણવાનો વખત નજીક છે, એમ બતાવે છે. માટે જોઇતી ચીજની તૈયાર કરી રાખવી. (જુઓ પાનું ૮૨ મું.)

કોઇ કોઇ ચિંતાતુર અને બેચેન થાય છે.

કેટલીક વહુને જણુતરનો વખત નજીક આવે છે, ત્યારે તેને બેચેની થાય છે; તથા તે ચિંતાતુર બને છે.

ગર્ભાશય નીચે ઢળવાથી મૂત્રાશય ઉપર દબાણ કરે છે, તે કારણથી પેશાબ વારંવાર થયા કરે છે. તેમા બળતરા થાય છે, અને વખતે હરસ જોર કરી આવે છે.

---

[1] પેટ.

૨ યોનિ ભીનાશવાળી રહે છે, તથા ધોળાં પાણી પડે છે.

(૨) જણવાનો વખત નજીક હોય, ત્યારે **યોનિ વધારે ભીનાશવાળી** રહે છે, ને જેમ જેમ વખત નજીક આવતો જાય છે, તેમ તેમ તેમાંથી ધોળાં પાણી પડવાં શરૂ થાય છે. એ ધોળાં પાણીમાં લોહી સહેજસાજ મળેલું જણાય છે. ધોળાં પાણી પડતી વખત જરા જરા વીટ આવે છે. ગર્ભસ્થાનનું મોં બંધ કરનાર ચીકણો પદાર્થ હોય છે, તે ત્યાંથી છૂટો પડી ધોળાં પાણીરૂપે બહાર આવે છે. ધોળાં પાણી શરૂ થાય, ત્યારે જણવાનો વખત નજીક છે એમ સૂચવે છે.

૩ ખરી વીંટ.

(૩) ઉપરનાં ચિહ્ન દેખાયા પછી ખરી વીટ આવવી શરૂ થાયછે. શરૂઆતમાં તે અનિયમિત રીતે આવેછે; એટલે કોઇવાર બે કલાકે એકવાર આવે. કોઇવાર કલાકમાં બે વાર આવે; આવી વીટ આવવી શરૂ થાય, ત્યારથી દાઇએ હાજર રહેવું જોઇએ. તે વખત દાકતરને બોલાવવા જરૂર નથી, તો પણ તેને ખબર કરી રાખવા. ખરી વીંટ થોડે થોડે અંતરે આવવા લાગે છે. અને તે દરેક વીંટ વધારે વધારે જોરથી આવે છે. બહુ સખ્ત વીંટ આવે, ત્યારે દાંત ભીસી સ્ત્રી કરાંજે છે; અને તે એટલે સુધી કે શરીર ધ્રૂજી આવે છે. આવી બળાત્કાર વીંટ એમ બતાવે છે કે થોડીવારમાં છૂટા છેડા **થશે**. બહુ શ્રમને લીધે શરીરમાંથી પસીનો છૂટે છે, છૂટા છેડા જલદી થવાના હેતુથી કેટલાક દવા આપે છે, દોરા બાંધે છે, મંત્રેલ પાણી પાય છે, ધણીના પગનો અંગૂઠો ધોઇ પીવરાવે છે, ઇત્યાદિ અનેક ઢોંગ ધતૂરા ચાલે છે, તે સર્વ મિથ્યા છે. કુદરતી નિયમ પ્રમાણેજ પ્રસવ થવાનો. માત્ર તાકાત સારૂ ગરમ ચાનો પ્યાલો એક આપવો એટલે બસ છે. તેના પર એક બે ગરમ કપડાં ઓઢાડી દેવાં, અને પવન લાગવા ન દેવો.

૪ ઉલટી અથવા ખાલી ઉબકા આવે છે.

જણવાનો વખત નજીક હોય ત્યારે કેટલીક સ્ત્રીને ઉલટી યા ખાલી ઉબકા આવવા શરૂ થાય છે. આ પણ એક સારી નિશાની છે, કેમકે ઉલટી થવાથી જણવામાં મદદ થાય છે. ઉલટી થવાથી જે ભાગમાંથી બાળકને આવવું છે, તે ભાગ નરમ ને વિસ્તૃત[૧] થાય છે, આ વખતની ઉલટી અટકાવવા બિલકુલ જરૂર નથી.

[૧] પહોળો.

આ વખતે જોર કરવું નહિ.

પ્રસવની શરૂઆતથી કેટલીક દાઈ જોર કરવાનું ગર્ભવંતી સ્રીને સૂચવેછે, પણ તેમ કરવું નહિ. શરૂઆતમાં કરેલું જોર વ્યર્થ જાય છે, અને ફોકટ થાક ચડી આવે છે. વળી એમ કરવાથી છૂટા છેડા વેહેલા થવાને બદલે વિલંબ થશે.

હરવું ફરવું, પણ આ વખત પથારીમાં પડવું નહિ.

જણવાની છેવટ ઘડી સુધી પથારીમાં પડવું નહિ. પ્રસવની શરૂઆતમાં ઝીણી વીંટ આવતી હોય ત્યારે બિછાનાને શરણ ન થતાં થોડું હરવું-ફરવું. જ્યારે કરાંજીને બળાત્કાર વેણ આવે, ત્યારે તૈયાર રાખેલ બિછાનામાં સૂવું.

પાણીની મોટ[1] અચાનક ફૂટી જાય, તો દાકતરને બોલાવવો.

છોકરૂં અવતરવાની શરૂઆતમાં યોનિદ્વારાએ પાણી બહુ પડે, એટલે પાણીની મોટ ફૂટી હોય, અને વીંટ ન આવતી હોય તો દાકતરને બોલાવવો જોઇએ.

૫ વેણ આવવી શરૂ થાય છે.

ઝીણી વીંટને બદલે જોરથી વેણ[2] આવવા લાગશે, એટલે છોકરૂં બહાર કાઢવાને બહુ જોર થતું હોય એમ જણાશે. આ વેણ ઉપરા ઉપર આવે છે. તે વખતે પરસેવો આખા શરીર ઉપર વળી જાયછે, અને કેડની તથા વાંસાની ફાટ થાય છે. આં વેણ આવવી શરૂ થાય, ત્યારથી દાકતર ઘરમાં હાજર રાખવો.

વખતે પગમાં ગોટલી ચડે છે.

કોઇવાર જણતી વખત પગ અને જાંઘમાં સગર્ભા સ્રીને ગોટલીઓ ચડે છે, લાંબો વખત એક સ્થિતિમાં પડ્યા રહેવાથી ગોટલીઓ ચડેછે, પ્રસવના છેલ્લા અવસરમાં ગોટલીઓ ચડે તો ગર્ભ તુરત અવતરશે એમ તે બતાવે છે.

ગોટલી ચડે તેની માવજત.

ગોટલી બહુ ચડતી હોય, ત્યારે દાઇએ તે ભાગ પોતાના હાથથી દાબવો; અને જો છોકરૂં આવવાને વાર હોય, તો સ્રીએ હરવું ફરવું, અથવા ખુરશી ઉપર બેસવું. આ વખતે તેની આસપાસ બે બાઇઓએ, બાવડાં ઝાલી પડખે

---

[1] થેલી, કોથળી. [2] કરાંજવું પડે તેટલા જોરથી આવતી વીંટ.

રહેવું. ચાલતાં ચાલતાં ગોટલી ચડે, તો તેણે એડી ઉપર ભાર દઈ ઉભા રહેવું, એટલે ગોટલી બંધ થઇ જશે.

કુદરતી રીતે છોકરૂં જન્મે તેમાં વચ્ચે પડવું નહિ.

છોકરાનું અવતરવું એ કુદરતી છે, તેથી પ્રસવ સંબંધમાં વગર કારણ વચ્ચે આવવું નહિ. બને ત્યાં સૂધી કુદરતી રીતે બચ્ચાંને જન્મવા દેવું. તેમાંજ બાઇનું હિત છે. આડું આવ્યું હોય કે બીજી રીતે મદદની જરૂર પડે ત્યારે મદદ કરવી એ ઉપયોગી છે. સાધારણ કેસમાં વચ્ચે આવવું નહિ. કોઇ સ્ત્રીના મનમાં એમ આવે, કે દાકરની મદદથી છોકરૂં વેહેલું જન્મે છે, તો તેમાં તે બાઇની ભૂલ છે. દાકતરોએ જરૂર વગર વચ્ચે ન પડવું, એજ ઉત્તમ છે. જરૂર વગર ને કારણ વગર સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગ તપાસવાથી સોજો ચડે છે, તથા જણતાં હરકત આવે છે. જણતી વખતે જણનાર બાઇના ઓરડામાં દાકતરે રહેવું ન જોઇએ. એક વખત દાકતર તપાસે અને તેને ખાત્રી થાય, કે કુદરતી રીતે જણતર થતા હરકત આવે તેમ નથી, તો પછી તેણે બીજા ઓરડામાં જઇબેસવું. કુદરતને કોઇ કામ ઉતાવળથી કરવું પસંદ નથી. તેને ધીમે ધીમે પોતાની મેળે પોતાનું કામ કરવા આપવું; તેમાં વચ્ચે આવવાથી નુકસાન છે.

જરૂર પડે ત્યારે દાકતરની મદદ લીધા વિના ચાલે નહિ.

સાધારણ કેસમાં દાકતરને વચ્ચે પડવા જરૂર નથી એ વાત ખરી છે. પણ કોઇવાર તેની મદદની બહુ જરૂર પડે છે, તો તેવે પ્રસંગે જેમ વેહેલી મદદ લેવાય, તેમ સારૂં છે. તેવા પ્રસંગ બહુ થોડા આવે છે. મતલબ કે કોઇ કોઇ કેસમાં દાકતરની મદદ લેવામાં આવે છે, તે વખતે દાકતરે ત્વરાથી અને હુશિઆરીથી કામ લેવું જોઇએ. દાકતરનો હાથ નરમ અને હલકો જોઇએ, તથા તે વધારે હિમ્મતવાન અને સમય સૂચકતાવાળો જોઇએ. તેમનામાં કોમળતા અને બહાદુરી અવશ્ય જોઇએ. અને જરૂરને વખતે ગભરાઇ જઇ વિચારમાં પડી જાય એવો દાકતર કામનો નથી.

હથિઆર વાપરવા જરૂર જણાય, તો તે વાપરવા વાંધો લેવો નહિ.

જયારે એમ જણાય, કે હથિઆર વાપરવા વગર છૂટકો નથી, તે વખતે હથિઆર વાપરવા વાંધો લેવો, એ નકામો છે. બરાબર વખતસર હથિઆર વાપરવાથી બહુ ફાયદો છે, પણ જો વખત ગયા પછી હથિઆર

વાપરવાનુ કહેશો તો તેમાં ફાયદો નથી હથિઆર એ દાકતરના પાતળા હાથ છે. દાકતરના હાથ જ્યાં જઇ કે પહોંચી શકતા ન હોય, તે જગોએ હુશિઆર દાકતરના હાથમાં હથિઆર હાથનું કામ સારે છે. માટે હથિઆર વાપરવાની જરૂર જણાય, ત્યારે તે વાપરવાનો વાંધો લેવો નહિ. વખતસર હથિઆર વાપરવાની છુટ મળતી રહે, તો ઘણી બાઇઓના તથા બચ્ચાંના જાન બચે.

જણતી વખતે ધણીએ હાજર ન રહેવું.

જણતી વખત ધણીએ હાજર ન રહેવું જોઇએ, જણ્યાબાદ પાંચેક મિનિટ કદાચ હાજર રહે, ને દિલાસો આપી પછી જાય, તો કાંઇ હરકત નહિ, પણ **ધણીએ પોતાની વહુ નજીક ન જવું**, એ ઉત્તમ છે.

પેહેલી સુવાવડમાં વધારે વખત લાગે.

સાધારણ નિયમ એવો છે, કે પેહેલી વખત પ્રસવ થવામાં વધારે વખત લાગે છે. કવચિત્ પેહેલો પ્રસવ જલદી પૂરો થાય છે

બહુ વખત લાગે એ કાંઇ નુકસાની બતાવતું નથી.

જણવામાં જો બહુ વાર લાગે, તો કાંઇ હરકત થશે, એવા અનુમાન ઉપર ન જવું.

પેહેલી સુવાવડ છ કલાકમાં પૂરી થાય છે.

પેહેલી સુવાવડ વખતે છોકરૂં જણતાં ઓછામાં ઓછા **છ કલાક** લાગે છે. પછીનો સુવાવડમાં **ત્રણ-ચાર કલાકે** છોકરૂં આવે છે. **વેણ** શરૂ થયા અગાઉનો, **વીંટ** આવવાનો વખત ગણીએ, તો એથી **બમણો વખત** જોઇએ છીએ. જયાં સુધી **વેણ** શરૂ ન થાય, ત્યાંસુધી **જણવાનો વખત** નજીક ગણાય નહિ.

મોટી ઉમ્મરે પેહેલી સુવાવડ થાય, તો વધારે વાર લાગે છે.

જે બાઇને મોટી ઉમ્મરે એટલે પચીસ વરસની ઉમ્મર થયા પછી છોકરૂં પેટ રહે, તે બાઇની સુવાવડ બહુ લાંબી ને દુઃખદાયક થાય છે. તે વખતે ધીરજ રાખી હોય, તો કાંઇ ખરાબ પરિણામ આવતું નથી. ત્યાર પછીની બીજી સુવાવડ, બીજી બાઇઓની પેઠે સેહેલાઇથી થશે.

ઉતાવળી કરતાં ધીમી સુવાવડમાં ફાયદો છે.

ઉતાવળથી છોકરૂં અવતરે, તેના કરતાં ધીમે ધીમે અવતરે, એમાં કાંઈ ગેરફાયદો કે બીક રાખવા જેવું નથી. ધીમી સુવાવડમાં વગરકારણે વચ્ચે પડવા જરૂર નથી.

જણ્યા પછીની વીંટ દરેક સુવાવડે, વધતી આવે છે. સૌથી ઓછી પેહેલી સુવાવડે આવે છે.

પેહેલી સુવાવડ વખતે પ્રસવ થયા પછી **થોડી વીંટ** આવે છે; પણ જેમ જેમ છોકરાં વધારે જન્મતાં જાય છે, તેમ તેમ આ **પાછળની વીંટ** વધારે આવે છે. છોકરૂં અવતર્યા પછી જે **વીંટ** આવે છે, એટલે ઝીણો ઝીણો દુખાવો રહે છે, તેનું કારણ **ગર્ભસ્થાન પોતાની મુળ સ્થિતિમાં આવવા સંકોચાય છે, તેને લીધે વીંટ યા દુખાવો રહે** છે. તેટલા માટે તે દુખાવાને બંધ કરવાને વચ્ચે ન આવવું; પણ **વીંટ** બહુ આવતી હોય, તો તેને ઓછી કરવા દાકતરની દવા લેવી.

કોઇ કોઈવાર ન મનાય એવી સેહેલાઇથી છોકરૂં અવતરે છે.

પ્રસવ વખતે જૂજ એટલે ધ્યાન ન ખેંચાય, એવી થોડી વીંટ આવીને બાળક અવતર્યાના દાખલા મળી આવે છેઃ—જેમકે કોઈ બાઇને દસ્તની હાજત થતાં, જાજરૂમાં બચ્ચું નિકળી આવે છે; કોઇને ભર ઊંઘમાં પ્રસવ થાય છે; અને કોઇને ઘર બહાર કામ ધંધે ગઈ હોય, ત્યાં અચાનક છોકરૂં અવતરે છે.

પ્રસૂતિ વેળાના મુખ્ય ત્રણ ભાગ.

કુદરતી રીતે છોકરૂં જન્મે, તે વખતના **ત્રણ ભાગ** પાડવામાં આવે છે. **પેહેલો જણવાની તૈયારીનો ભાગ,** તેમાં ગર્ભાશય સંકોચાઇને નીચે આવતું જણાય છે. **બીજો ભાગ વીંટ** એટલે **હુલકી વેણ આવે** છે, ત્યારે ગર્ભસ્થાનનું મુખ ખુલ્લે છે. **ત્રીજો ભાગ જોરથી વેણ આવે** છે, ત્યારે ગર્ભસ્થાનમાંથી ગર્ભ, બસ્તી-પિંજરને રસ્તે હડસેલાય છે; તે વખતે, ઝાડાની વખતે જેમ કરાંજવું પડે છે, તેમ કરાંજવું પડે છે; તેને વેણુ કહે છે. **પેહેલો ભાગ જણવાની તૈયારીનો, બીજો વીંટનો,** અને **ત્રીજો ભાગ વેણનો** છે.

(૧) જણવાની તૈયારીનો ભાગ.

પેહેલો ભાગ એટલે **જણવાની તૈયારીનો ભાગ**—એ ભાગમાં બાઈએ જણવાના ઓરડામાં રહેવા જરૂર નથી આ વખતે તો હરે ફરે અને ઘરનું કામકાજ કરે. આ વખતે બિલકુલ ચિંતા કરવા, કે ઉતાવળ કરવા જરૂર નથી.

(૨) વીંટ આવે છે, તે ભાગ.

બીજો ભાગ વીંટ આવે તે—વીંટ આવવી શરૂ થાય, ત્યારે જે ઓરડામાં જણવુ હોય, તેમાં હાજર રહેવા જરૂર છે; પણ પથારીમાં પડયા ન રહેવું. ઓરડામાં અને ઓરડાની બહાર નજીકમાં હર્યા-ફર્યા કરવું.

પેહેલા બંને ભાગની અંદર કરાંજવું નહિ.

પેહેલા અને બીજા ભાગની અંદર બિલકુલ કરાંજવુ નહિ, કારણ તે વખતમાં કરાંજવુ બિલકુલ કામનું નથી. જો આ વખતે કરાંજવું શરૂ કરશો, તો જરૂરને વખતે થાકને લીધે કરાંજાશે નહિ. વળી તે સમયે કરાંજવાથી ગર્ભાશયને હાનિ થવા વકી છે; માટે ત્રીજો ભાગ શરૂ થાય, ત્યાં સુધી કરાંજવું નહિ, કુદરતી રીતે કરાંજાય ત્યારે કરાંજવું.

(૩) વેણ આવે છે તે ભાગ.

ત્રીજા ભાગમાં એટલે વેણ આવવાની વખતે કરાંજવા જરૂર છે. ત્રીજા ભાગની વખતે પથારીમાં પડયા રહેવું. પેહેલા બે ભાગમાં હરવું ફરવું; પણ આ ત્રીજા ભાગની વખતે પથારીમાં જણવાની તૈયારી માટે સૂઇ રહેવું. આ છેલ્લા ભાગની વખતે બહુ દરદને લીધે રોવાઇ કે રાડ પડાઇ જવાય છે. તે વખતે પ્રસૂતાને ધીરજ અને હિમ્મત આપવી.

સંભાળના ફાયદા.

ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે વર્ત્તવાથી કંટાળો ઓછો થશે. એકને એક ઠેકાણે પડી રહેવાથી ગોટલીઓ ચડે છે. તે ફરવાથી નહિ ચડે. હરવા ફરવાથી જણવાનો લાંબો વખત થોડીવારમાં નિકળી ગયો જણાશે, તે કારણથી કંટાળો અને થાક નહિ જણાય.

વીંટ અને વેણના દુઃખના પ્રકાર.

સુવાવડ વખતે વીંટ અને વેણના દુખાવા થાય છે. કોઇ કોઇ વખત તેવો દુખાવો ધીમે ધીમે થાય છે. વખતે તીવ્ર અને પેટ કપાતું હોય તેવું જણાય છે; તેમ કોઇવાર કતરાતું હોય, તેમ જણાય છે. વખતે વખતે વળ ખાય એવો દુખાવો ઉત્પન્ન થાય છે.

જ્યારે પીઠનો ભાગ બહુ દુખતો હોય, ત્યારે પીઠની પછવાડે તકીઓ મૂકી, તકીઆની પછવાડે દાઇએ હાથ રાખી ખુબ દાબવું; તેથી આરાંમ થાય છે. તકીઓ વચ્ચે રાખ્યા વગર દાઇ વાંસાને દાબે, તો પછી વાંસો બહુ દુખે છે, તથા ઘસાઈ ઘસાઇ આળો થઇ જાય છે: તેટલા માટે વચ્ચે તકીઓ રાખવા જરૂર છે. પેટ અથવા આગલા ભાગમાં દુઃખ બહુ થતું હોય, તો પેટ ઉપર હાથ રાખી દાબવું, તેથી સુખ થશે. વેણ આવે ત્યારે હાથેથી દાબવું; તે એવા નિયમથી દાબવું, કે વેણને મદદરૂપ થાય.

સુવાવડીનો ઓરડો.

સુવાવડીનો ઓરડો મોટો અને પૂરતી હવાવાળો જોઇએ. સુવાવડીને બહુ ગરમી થતી હોય, તો બારીઓ પણ ખુલ્લી મૂકવી.

કેવી રીતે કરાંજવું.

કરાંજતી વખતે ખાટલાની પાંગતમાં ટુવાલનો એક છેડો બાંધી, બીજો છેડો બાઇના હાથમાં આપવો. તેને તાણીને પાંગત અને ઇસના ખુણામાં પગ ભરાવી કરાંજવું એને સેહેલું પડશે. બાઇ જ્યાં પગ ભરાવે, ત્યાં આડું લૂગડું રાખવું; અથવા પગમાં સપાટ પહેરાવવાં, કે જેથી પગને ઇજા ન થાય

જણતી વખતે કેવી સ્થિતિમાં રહેવું

જણતી વખતે બાઇએ કેવી સ્થિતિમાં રહેવું, તે વિષે જુદા જુદા દેશમાં જુદા જુદા રિવાજ છે.

ફ્રાન્સમાં, બૈરી પીઠ ઉપર સૂતી સૂતી જણે છે; કોઇ દેશમાં, બેસાડીને જણાવે છે; કોઇ દેશમાં, જણતી વખત ઘુંટણ ઉપર હાથ ખોડી રહે, તેવી સ્થિતિમાં જણાવે છે; કોઈ દેશમાં હાથાવાળી ખુરશીની વચમાંથી નેતર કાઢી નાંખી, તે ઉપર બેસાડી જણાવે છે ; અને કોઇ દેશમાં ડાબી બાજુ

સૂવાડી જણાવે છે. છેલ્લી રીત સર્વથા સારી છે ડાબી બાજુ સૂવાથી જરૂર સિવાય બાકીનો ભાગ ઢાંકેલો રહે છે.

ઝાડો લાવવા જરૂર.

બીજી બાબત સંભાળવાની એ છે, જે જણવાની શરૂઆતનાં ચિહ્ન જણાય, કે તુરત દોઢ રૂપિઆ ભાર એરંડીઉ પી જવું; જેથી ઝાડો સાફ આવી જશે, અને જણતર સેહેલું થશે; તથા છોકરૂં અવતરવાની વેળા ઝાડો આવવાથી ગંદકી થાય છે, તે થવા સંભવ નહિ રહે એરંડીઆ કરતાં નવશેકા પાણીની પિચકારી આપવાથી દસ્ત તત્કાળ આવશે.

જણતી વખતે પહેરેલાં કપડાં ખરબ્યાં હોય, તે કાઢી નાંખવાં; અને બીજાં જરૂરનાં સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવવાં.

ઓછાડ કે ગાદલું ન બગડે તેટલા સારૂ મીણનું કપડું રાખવું.

ઓસ્તનું બિછાનું ખરાબ ન થાય, તેટલા માટે આઇલકલાથનું[1] કપડું ગાદલા કે ઓછાડ ઉપર રાખવું, અને તેના ઉપર બીજો ઓછાડ બિછાવવો. જણી રહ્યા બાદ ઉપરની ચાદર તથા આઇલકલાથ કાઢી લેવાં, એટલે બિછાનું કોરૂં રહેશે.

જણવાનો ઓરડો હુંફાળો જોઇએ.

જણવાનો ઓરડો બહુ ગરમ ન જોઇએ, પણ હુંફાળો જોઇએ. ઓરડામાં વધુ ગરમી હશે, તો સુવાવડી બાઈ મુંઝાશે, ને ગરમીને લીધે વખતે તાવ પણ આવી જશે; તથા જણતર પણ મોડું થશે. સુવાવડીના ઘરમાં હવાની હરફર થવા માટે બારીઓ વખતોવખત ઉઘાડવી જોઈએ; અથવા એક બાર બંધ અને એક બાર ઉઘાડું રાખવું જોઇએ. ઘરમાં પવન ધીમે ધીમે આવવો જોઇએ. પવનનો ઝપાટો લાગે, તો નુકસાન થાય. સુવાવડીના ઓરડામાં દાઇ, અને એક બીજી બાઇએ રહેવું; જરૂર પડે ત્યારે દાકતર ઓરડામાં રહે એ ત્રણ સિવાય વધારે માણસની ઓરડામાં જરૂર નથી વધારે માણસ, ગડબડાટ કરી જણનાર બાઇને મુંઝવશે, અને હવાને ખરાબ કરશે. દાઇ તથા સુવાવડીના ઓરડામાં રહેનાર બાઈ, એ બંને માયાળુ અને શાંત પ્રકૃતિનાં હોવાં જોઇએ. તેઓએ દિલાસાના શબ્દ સિવાય બીજી કાંઈ વાતો જેથી બીક લાગે, અને જણનારીનું મન નબળું પડી જાય તેવી વાતો બિલકુલ કરવી ન જોઇએ.

[1] મીણના જેવું કાપડ.

જણનારીને દિલાસાની જરૂર.

જણનારી બાઇ ગમે તેટલી અધીરી થાય, તોપણ દાઈએ અને સંગમાં જે બાઈ હોય, તેણે અધીરા થવું ન જોઇએ. વેણ આવે છે? વેણ આવવા કેટલી વાર છે? આવા સવાલો જણનારી બાઇને બિલકુલ પૂછવા નહિ; પણ જણનારી બાઇ મુંઝાય, તો તેને દિલાસાનાં વચન કહેવાં; ને કહેવું કે ફકર રાખો મા, હમણા નિકાલ થશે. ગભરાવાનું કામ નથી; એવાં દિલાસાનાં વચન કહેવાં. જણનારીની મા પાસે ન હોય, તો સારૂં. બીજા ઓરડામાં તેણે રહેવું જોઇએ. બહુ વાર લાગે, તોપણ દાઇએ દિલાસાનાં વચન કહેવાં. તે સિવાય બીજો રસ્તો લેવોજ નહિ ઇશ્વરમાં ભરોસો રાખ્યા વગર, અને દુઃખ ભોગવ્યા વગર છોકરાં જેવું પ્યારૂં ફળ, કયાંથી મળે! વગેરે સંતોષ આપે એવી વાતો કર્યા કરવી. તે પણ ધીમેથી અને બાઇ કંટાળતી ન હોય, ત્યારે વાત કરવી.

દાકતરે ધીરજ આપવા જરૂર.

દાકતરે પણ તપાસી, ખરી હકીકત જાણી, તે બાઇને દિલાસો આપવો; અને કેટલા કલાકમાં ખલાસ થશે, તે જરૂર લાગે, તો જણાવવું. દાકતરના દિલાસાથી બાઈ પોતાનું અરધું દુઃખ ભૂલી જશે. કાંઇ મુસિબત જેવું જણાય, તો દાક્તરને વેહેલું તપાસવા છૂટ આપવી જોઇએ. પાણીની મોટ તુટયા અગાઉ દાકતરે તપાસવું જોઇએ, કે કાંઇ હરકત છે, કે નહિ; જો કાંઈ હરકત હશે, તો પાણી નીકળી ગયા પેહેલાં તેનો ઇલાજ થઇ શકશે. ખોટી શરમ રાખી દાકતરની મદદ લેવામાં વાંધો લેશો, તો જણનાર બાઇની તથા અવતરનારની ખરાબી થશે.

જણતી વખત ગરમ ચા ફાયદો કર્તા છે.

જણતી વખતે જોર કરવાથી થાક લાગે છે, માટે તે વખતે ગરમ ચા, જણનારી બાઇને પાવાથી જરા આરામ થશે.

વારંવાર પેશાબ કરવાથી જણવામાં ફાયદો થાય છે.

વખતોવખત પેશાબ કરવાની જરૂર છે, તેથી જણવાનું કામ સેહેલું થાય છે. પેશાબ અને ઝાડો જો બરાબર સાફ હોય, તો જણતાં અરધી મેહેનત ઓછી થાય છે. પેશાબની ખણશ થાય, ત્યારે તેને શરમને લીધે, અટ-

કાવવા કોશિશ કરવી નહિ. જણ્યા બાદ બાર કલાકમાં પેશાબ ન થાય, તો દાક્તરની મદદ લેવા જરૂર છે.

સુવાવડમાં કલોરોફોર્મ સૂંઘાડવું.

જણતી વખતે બહુ દુઃખ થતું હોય, તે દૂર કરવા કલોરોફોર્મ સૂંઘાડવુ. મુખ્યત્વે કરીને પેહેલી સુવાવડ વખતે, અને તે સિવાય બીજી દરેક સુવાવડમાં—એટલે જે સુવાવડમાં વાર બહુ લાગે. ને દુઃખ વધારે થાય, તે સુવાવડમાં.—આ દવા સૂંઘાડવાથી જણનાર બાઇને દુઃખ જણાતું નથી, અને જણવાનું કામ સુખથી પૂરૂં થાય છે કલોરોફોર્મથી નબળી તથા બીકણ ઓરતને સુવાવડ સેહેલથી થાય છે, અને દુઃખ જણાતું નથી. દરેક સુવાવડના કેસમાં કલોરોફોર્મ આપવું એમ મારી સલાહ નથી; પણ બહુ વાર રાહ જોયા છતાં છુટકો ન થાય, અને દુઃખ બહુ થતુ હોય, ત્યારે કલોરોફોર્મ સૂંઘાડવુ.

એક વાર કલોરોફોર્મ સૂંઘાડયું હોય, તો બીજી સુવાવડે જણનાર બાઇ માગણી કરે છે.

જે બાઇએ એકવાર કલોરોફોર્મ સૂંઘ્યું હોય, તે ફરીને સુવાવડ વખતે સુંઘવા ડરતી નથી; પણ કલોરોફોર્મ દવા સુંઘવાની વારંવાર માગણી કરે છે

નાળ, અથવા નારડાંની સ્થિતિ તપાસવી.

છોકરૂં અવતરે, તે વેળા દાઇએ છોકરાંના નાળની સ્થિતિ તપાસવી જોઇએ. તે ડોકની આસપાસ વીંટાએલો હોય, તો તુરત ત્યાંથી છુટો કરવો. જો તેમાં વાર થાય, તો બચ્ચું ગૂગળાઇ મરી જાય બાળકના મોં આગળ ચામડીનું પડ વળગેલું હોય, તો તે દૂર કરવું; અથવા તેના મોંમાં કાંઇ ચીકણો પદાર્થ, કે પાણી ભરાઈ ગયું હોય, તો તે ટુવાલના છેડાવતી સાફ કરવું મોં ઉપર કપડું આવી બચ્ચું ગુંગળાઈ ન જાય, તે વિષે સંભાળ રાખવી.

નવાં જન્મેલા બાળકે તુરત રડવું જોઇએ, ન રડે તો તેને રડાવવું.

છોકરૂં અવતરે કે તુરત રડવા માંડે છે. કદાચ તે ન રડે, તો તેના કૂલા ઉપર ધીમેથી ટાપલી મારી તેને રડાવવું. છોકરૂં રડે નહિ, ત્યાંસુધી શ્વાસનું કામ બરાબર શરૂ થયું એમ ગણાય નહિ. જ્યાંસુધી બચ્ચુ રડે નહિ, ત્યાંસુધી તે સલામતી ભરેલું છે, એમ ગણાય નહિ.

દેખીતી રીતે મરેલ જેવાં છોકરાંની માવજત.

બચ્ચું દેખીતી રીતે મરેલ જેવું જન્મ્યું હોય, એમ જણાય, તો તેની પીઠ ઉપર અને ફૂલા ઉપર થાબડવું, અને ચેહેરા ઉપર ટાઢું પાણી છાંટવું; એટલે તે રડવા અને શ્વાસ લેવા મંડશે. એકવાર શ્વાસ લેવો શરૂ થશે, તો પછી હરકત નથી. એ સ્થિતિમાં જ્યાસુધી નાળમાં ધબકારો હોય, ત્યાંસુધી તેને કાપવો કે બાંધવો નહિ. બચ્ચાના હાથ, પગ, છાતી, પીઠ, બધાં અંગ ઉપર, દાઇએ પોતાના હાથવતી ઘર્પણ[1] કરવું; અને ચેહેરા ઉપર કાંઈ લુગડું ઢંકાઈ ન જાય, તેની સંભાળ રાખવી. નાળમા ધબકારો બંધ થાય, એટલે તેને બાંધી લેવો, ને બચ્ચાંને નવશેકા-પાણીથી ભરેલા વાસણમાં ઝબોળવું, ને તુરત કાઢી લેવું; એટલે તેને રડવાનો અને શ્વાસ લેવાનો ઘણો સંભવ છે. એથી પણ ફાયદો ન થાય, તો પછી દાકતરની મદદ લેવી; પણ છોકરૂં મરી ગયું છે, એવી કલ્પના કરી, તેના વિષે તજવીજ કરતાં બંધ થવું નહિ.

નાળ બાંધવો.

છોકરૂં અવતર્યા પછી રડવા માંડે, અર્થાત્ શ્વાસ ચાલુ થાય, એટલે તેનો નાળ બાંધવો જોઇએ છોકરાંની ડુંટીથી બે ઇંચને છેટે એક મજબુત સ્વચ્છ દોરાથી બેવડી ગાંઠ બાંધવી; તેજ પ્રમાણે આ ગાંઠથી ત્રણ ઇંચને છેટે બીજી ગાંઠ બાંધવી, ને પછી બે ગાંઠ વચ્ચેથી છેદન કરવું. મા સાથે સંબંધ રાખનારો નાળનો ભાગ એક બાઇએ બરાબર પકડી રાખવો, નહિ તો અંદર પાછો પેશી જશે પણ તે ખેંચવો નહિ, ફક્ત પકડી રાખવો.

ઓરને કુદરતી રીતે નિકળવા દેવી.

છોકરૂં અવતર્યા બાદ ઓર કઢાડવા કાંઇ પણ મેહેનત કરવી નહિ, દાકતર હાજર હોય, કે ન હોય, પણ ઓર પોતાની મેળે નિકળવા આપવી. છોકરૂં અવતરે, કે તુરત દાઇએ પોતાનો જમણો હાથ, બાઇના પેટ ઉપર ગર્ભસ્થાન પકડાય, એવી રીતે જોરથી દાબી રાખવો. તેમ કરવાથી ઓર પોતાની મેળે નિકળી જશે, અને લોહી બહુ નહિ પડે. આ પ્રમાણે બરાબર દાબી રાખવા ચૂકવું નહિ.

---

[1] ઘસવું

બહુ વાર થયા છતાં ઓર ન પડે, તો દાકતરની મદદ લેવી.

અરધા કલાક સુધી રાહ જોયા છતાં ઓર ન પડે, અને લોહી બહુ પડતું હોય, તો દાકતરની મદદ લેવી. છોકરું અવતર્યા પછી ઓર પાડવામા ઉતાવળ કરવી નહિ તેમાં ઉતાવળ અને ખેંચતાણ કરવાથી નુકસાની થાય છે. માત્ર લોહી વિશેષ પડવા માંડે, તોજ ઓરને જલદી કાઢી લેવા ફિકર કરવી. લોહી જવું જોઇએ, અને તે વધારે જાય, એટલે તે બગાડ નિકળી જાય છે, અને શરીરને ફાયદામંદ છે એવી જે સાધારણ માન્યતા ઓરતોમાં છે, તે ભૂલ ભરેલી છે. વિશેષ લોહી જાય, એ ભય ભરેલું છે; અને તે માટે તુરત યોગ્ય સલાહ મેળવવી, અને ઇલાજ કરવો તેમાં અઘટિત શરમને વચ્ચે આવવા દેવી નહિ.

ઓર કાઢવા નાળ ખેંચવો નહિ.

ઓરને કાઢવામાં નાળ ખેંચવો નહિ. એમ કરવાથી કદાચ નાળ તૂટી આવશે, અને ઓર અંદર રહી જશે; અગર ઓરનો કંઇ ભાગ અંદર રહી જવા સંભવ છે તેમ થાય, તો અતિશય લોહી જાય છે, અથવા સૂતિકાજ્વર થવાની વકી રહે છે. ઓરને નિકળવા માટે મદદ દાખલ માત્ર પેટ ઉપરથી ગર્ભાશયને હાથવતી દાઇએ દાબી રાખવું.

માને માટે શું કરવું તેની ટુંકી નોંધ.

છોકરું જન્મે ત્યારે દાઇએ પોતાના જમણા હાથવતી કપડા દૂર કરવાં; છોકરૂ અવતરે, તેના અંગને ઝીલવું, તથા બહાર લાવવામાં મદદ દેવી. ડાબો હાથ પેટ ઉપર રાખવો, અને જેમ જેમ છોકરૂં બહાર આવતુ જાય, તેમ તેમ ગર્ભસ્થાનને હાથની આંગળીઓથી બરાબર નીચે દાબવુ; એટલે બાળક અવતરવામાં મદદ થશે. તેની આસપાસ હાથનું દબાણ રાખ્યાજ કરવું, અને બાળક અવતર્યા બાદ પણ તે હાથ તેમ ને તેમ રાખવો. છોકરૂં નિકળી જાય અને ઓર પડી જાય, ત્યાર પછી પેટ ઉપર પાટો બાંધતાં સૂધી, ડાબા હાથે ગર્ભસ્થાન ઉપર દબાણ રાખવુ. કદાચ હાથ થાકી રહેવાથી બદલાવવો હોય, તો જમણો હાથ બદલવો. ગર્ભસ્થાન ઉપર હાથનું દબાણ રાખવાથી ઓર બહાર નિકળવામાં મદદ થાય છે, ગર્ભસ્થાન સંકોચાઇ અસલ સ્થિતિમાં આવે છે, અને પછવાડેથી લોહી થોડું પડે છે.

દાઇએ પોતાના હાથની જગોએ બીજી બાઇને હાથ રખાવીને, પછી નાળ બાંધવાની તજવીજ કરવી, ને કહ્યા પ્રમાણે નાળ બાંધવો, ને કાપવો.

ઓરની સાથે ઝીણાં પડ નિકળી જાય, તેની સંભાળ રાખવી.

ઓર નિકળી જાય, તેની સાથે છોકરૂં રહેવાની ઝીણા પડની કોથળી હોય છે, તે પણ નિકળી આવે છે. ઓર અને પડની થેલી સર્વાંશે[1] નિકળ્યાં છે એમ તપાસી જોવું; કેમકે તેમાંનો કાંઇ ભાગ અંદર રહી જાય, તો લોહી પડ્યાં કરશે, ને બીજી ખરાબી પણ થશે. સદરહુ પડ ન રહી જાય, તેને માટે સરસ રસ્તો એ છે કે ઓરને હાથમાં ઝીલવી; અને તે જેવી બહાર આવે, તેવી ખેંચવાને બદલે એક બાજુથી જરા વળ દઇ કાઢતા જવી, એટલે બધો ભાગ નિકળી આવશે. ઓર નિકળી ગયા પછી ભીનાં લૂગડાં કાઢી નાંખવાં, પથારી સાફ કરવી, સ્ત્રીના ગુહ્ય અંગ ગરમ પાણીથી સાફ કરી, કપડેથી લૂછી સાફ કરવા. પછી દાઇએ પોતાનો ડાબો હાથ. પાછો પેટ ઉપર રાખવો, અને ધીમે ધીમે દાબ્યા કરવું. ગર્ભસ્થાન સંકોચાઇ જાય, લોહી પડવાની ધાસ્તી ન રહે. એટલે હાથ ઉપાડી લઇ પેટની આસપાસ જોરથી પાટો બાંધવો. બે કલાક થયા પછી બાઇ ડાબી બાજુએ સૂતી હોય, ત્યાંથી પીઠ ઉપર સૂએ તો હરકત નથી.

છોકરાંને માટે શું કરવું તેની ટુંકી નોંધ.

છોકરૂં અવતરે, તે સમયે નાળની સંભાળ રાખવી; જો તે છોકરાંની ડોકમાં વીંટાએલો હોય, તો છૂટો કરવો; હાથ વળી જતો હોય અથવા મરડાઇ જતો હોય તો સીધો રાખવો; છોકરાના ખભા આવતા હોય, તે વખતે બહુ દબાણ ન થાય, તે સંભાળવું. જો નહિ સંભાળાય, તો માના ગુહ્ય ભાગમા ફાટ પડશે. છોકરૂં જન્મે કે તુરત નાક, મોં લોહી સાફ કરવાં ને તેમાં કાંઇ ચીજ રહી ગઇ હોય, તો કાઢી નાખવી; તેમજ આંખ પણ સાફ કરવી. બાળકને નવડાવી સાફ કરવું. નાળ બાંધ્યો હોય, તો તે બરાબર બાંધ્યો છે, કે કેમ તે તપાસવો; કારણ કે બરાબર નહિ બંધાયો હોય, તો તેમાંથી રોગ થવા સંભવ છે.

---

[1] બધો ભાગ.

જણ્યા બાદ બે ત્રણ કલાક બાઇએ તે ને તે પડખે હાલ્યા ચાલ્યા વગર પડી રહેવા જરૂર.

છોકરૂં અવતર્યાં બાદ બાઇએ બે કલાક સુધી બિલકુલ હાલવું, ચાલવું નહિ. જો તે હાલશે, ચાલશે, તો લોહી પડવા સંભવ છે સુવાવડીની આસપાસથી ભીનાં કપડાં કાઢી લઇ દાઇ સાફસુફ કરશે, તેમાં સુવાવડી બાઇને હરકત આવશે નહિ.

ગરમ કપડું ઓઢાડવા જરૂર.

સુવાવડી બાઇને ઠંડી લાગતી હોય, અથવા ટાઢથી ધ્રુજતી હોય, તો તેને ધાબળો, કે કામળી ઓઢાડવી; તેથી વધારે કપડાં ઓઢાડવાં નહિ ગરમી આવી જાય, એટલે ઓઢાડેલુ કપડું દાઇએ ઉતારી લેવું, નહિતો લોહી વધારે પડશે.

સુવાવડમાં સ્વચ્છતાની જરૂર.

છોકરૂં અવતર્યાં બાદ સ્વચ્છતાની બહુ સભાળ રાખવી દરેક કપડુ સ્વચ્છ રાખવુ. ગંદાં કપડાં અને ગંદુ શરીર રાખવાથી સુવાવડીને વધુ દુઃખ ભોગવવું પડશે.

જણ્યા બાદ ગરમ ચા આપવો.

છોકરૂ અવતર્યાં બાદ સુવાવડી બાઇને થોડો ગરમ ચા આપવો દાક્તરની સલાહ સિવાય ચા વગર બીજી કોઇ દવા આપવી નહિ.

સુવાવડીને પાટો શી રીતે બાંધવો.

સુવાવડીના પાટા સારૂ દેઢ વાર છીન અગર તેવુજ મજબુત કપડુ લઇને બેવડું કરવુ. ત્રણ ટુવાલ લેવા અને દરેક ટુવાલને ચોવડા કરવા. પછી તેમાંથી એક ટુવાલ ગર્ભાશયના ડાબા ભાગ ઉપર રાખવો, બીજો જમણા ભાગ ઉપર. ને ત્રીજો બરાબર ઉપર રાખવો. એ ટુવાલો ઉપર એવી રીતે પાટો બાંધવો, કે પાટાની પોહોળાઇમા પેટ અને પેડુનો ભાગ સમાવવો જોઇએ. પાટો મજબુત તાણીને બાંધવો તેને બાંધવા માટે કસ રાખવી અથવા **સેફટી પીન** એટલે સલામતીવાળી ટાંકણી લગાડવી. સવાર સાંજ પાટાને તપાસવો, અને તે પોચો પડી ગયો હોય તો ફરીને મજબુત બાંધવો. પાટાથી પેટને આધાર મળે છે બાઇને આરામ મળે છે, લોહી પડતું બંધ

થાય છે, તથા ગર્ભસ્થાનને ટેકો મળે છે. જે ઓરતને વધારે છોકરાં થયાં હોય છે, તેને તથા જેણે સુવાવડ વખતે બરાબર પાટો બાંધ્યો નથી. તેનું પેટ મોટું અને ઢીલું જોવામાં આવે છે; તે દેખાવ ઘણો કદરૂપો લાગે છે. તેમ થવાનું કારણ મજબુત આધાર આપે, તેવો પાટો સુવાવડમાં ન બંધાયો, તે હોય છે. અણસમજુ બાઇઓ એમ સમજે છે, કે પ્રસવ પછી પૂરતું લોહી નહિ પડ્યાથી પેટ મોટું થઈ જાય છે. એવા વેહેમથી કેટલીક સ્ત્રીઓ પેટ ન વધે તેવા હેતુથી લોહી વિશેષ જતું હોય, તેની સંભાળ લેતી નથી; પણ લોહીના પડવા ન પડવા સાથે પેટના વધારાને કાંઇ સંબધ નથી. જો સુવાવડમાં પાટો તાણીને નહિ બંધાણો હોય, તો પેટ વધશે. માટે સુવાવડમાં જે લોહી પડે છે, તેને અટકાવવું; અને પેટ ઉપર પાટો બાંધવાની બરાબર સંભાળ રાખવી. જો એ સભાળ બરાબર લેવાશે, તો પેટ મોટું થતું અટકશે

હાલવું ચાલવું નહિ. તે વિષે ફરીને સૂચના

છોકરૂં અવતર્યા બાદ બાઇએ બિલકુલ હાલવુ. ચાલવુ નહિ, તથા પોતાની મેળે પડખુ પણ ફેરવવુ નહિ; તે માટે આ જગાએ ફરીને ધ્યાન ખેંચુંછું. તુરત હરવા ફરવાથી નુકસાન છે. તેમ કરવાથી લોહી બહુ પડે છે, મૂર્ચ્છા આવે છે, ગર્ભસ્થાન તેના મૂળ જગાએથી ખસી જાય છે, અને કોઈ કોઈ વખત મરણ નીપજે છે; માટે જણ્યા પછી બે કલાક બિલકુલ હાલવુ, ચાલવું નહિ

સુવાવડીનો ઓરડો.

સુવાવડીના ઓરડામા હવાની પૂરતી હર-ફર થવી જોઇએ. સુવાવડીના ઓરડાની ગરમી સાધારણ જોઇએ. ઓરડાની અંદર દેવતા કે શેક સુવાવડી નીચે રાખે છે, તે નાખવો ન જોઇએ ખુલ્લી અને ચોખ્ખી હવાની સુવાવડી બાઇને બહુ જરૂર છે. સાધારણ માણસોને ખુલ્લી હવાની જેટલી જરૂર છે, તેના કરતાં સુવાવડી બાઇને ખુલ્લી હવાની વધારે જરૂર છે; માટે સુવાવડીના ઓરડાનાં બાર બંધ રાખી ખરાબ હવામાં તેને ગુંગળાવવી નહિ. બંધિયા જગાની હવા ખરાબ હોય છે, ખરાબ હવા એ નુકસાનકારક છે, ખરાબ હવા એ પોતેજ ઝેરી હવા છે. ખરાબ હવા એ સુવાવડીનાં વધુ થતાં મરણનુ કારણ છે. પૂરતી રીતે તાજી હવાનું આવાગમન નહિ થવાથી, તેમજ તેવા બંધિયા ઓરડામાં ઘણા માણસ એકઠાં થવાથી તેની અંદર હવા બગડે છે, તેટલા માટે

સુવાવડીના ઓરડામાં જરૂર સિવાય કોઇએ જવું નહિ. તેની પાસે એકાદ શાંત પ્રકૃતિની બાઇ હોય, એટલે બસ છે. તે બાઇએ પણ સુવાવડી પાસે ચૂપ રહેવું, વગર જોઇતું બોલવું નહિ; કારણ છોકરૂં અવતર્યા પછી સુવાવડીને આરામ લેવાની જરૂર છે. જો સુવાવડીને તુરત ઊંઘ આવી જાય, તો તે ફાયદાવાળી છે; માટે તેને સુખે સુવા આપવી. તેના ઓરડામાં બિલકુલ ગડબડાટ ન જોઇએ.

સુવાવડીના ઓરડામાં કોઇથી ન જવાય, તેવા સખ્ત નિયમની જરૂર

સુવાવડીને જોવા આવનારને તેણીના ઓરડામાં બિલકુલ આવવા ન દેવાં. ઉપરાઉપર બૈરાંઓ આવી બાઇનું માથું પકવી નાંખે છે, તે કારણથી બાઇને તાવ આવી જાય છે. એવો નિયમ રાખવો જોઇએ, કે છોકરૂં અવતર્યાં બાદ આઠ દશ દિવસ સુવાવડી પાસે અગત્યના કામ સિવાય કોઇએ જવું નહિ પ્રસૂતાને રોગ થવાનું એક કારણ તેની પાસે બેસનારી બહુ ઓરતોની પીંજણ છે, તેને લીધે સુવાવડી સ્ત્રીને તાવ, માથાનું દુખવું, અને અજંપો ઉત્પન્ન થાય છે.

પેશાબ ન ઉતરે તો તેનો ઇલાજ.

જણ્યા બાદ પાંચ સાત કલાક વીતી જવા છતાં પેશાબ ન થાય, તો પેડુ ઉપર **ગરમ બાટલીનો. ફ્લાલીનનો** અથવા **વાદળીનો** ગરમ પાણીમાં બોળી, નીચોવી શેક કરવો, એટલે પેશાબ ઉતરશે. બાર કલાક સુધીમાં પેશાબ ન ઉતરે તો **સળી** નંખાવી પેશાબ કઢાવવો.

ઝાડા વિષે–જો ઝાડો ત્રણ દિવસ બંધ રહે તો તેમાં ફાયદો છે.

છોકરૂં અવતર્યા પછી **બંધકોશ** રહે છે, એટલે ઝાડો ઉતરતો નથી; એમ થવું એ ફાયદાવાળું છે. ઝાડા ન ઉતરવાથી ગુહ્ય ભાગ હલ્યા ચલ્યા વગર રહે છે, તે કારણથી જલદી સંકોચાઇ જાય છે તે માટે પેહેલા ત્રણ દિવસ ઝાડો ન ઉતરે, તો તે માટે કાંઇ દવા લેવી નહિ. ત્રીજે દિવસ **ગરમ કાફી એટલે બૂંદનો કાવો** પીવો; તેથી અથવા પોતાની મેળે ઝાડો ઉતરશે. કદી ન ઉતરે, તો ચોથે રોજ **એરંડીઉ** એક બે તોલા તબિયતને માફક આવે, તેટલું પીવું; એટલે ઝાડા સાફ આવશે. એરંડીયાથી ઝાડા ન આવે, અથવા લેવું ઠીક પડતું ન હોય, તો પછી **ગરમ પાણીની પિચકારી** વાપરવી. આશરે સવા શેર પાણી ચડાવવું, જેથી ઝાડો સાફ આવશે. એકલા ગરમ

પાણીથી ઝાડો ન આવે, તો ગરમ પાણીમાં **સાબુ** મેળવી તેની પિચકારી દેવી; અથવા તેને બદલે નીચે જણાવેલ મિશ્ર દવાની પિચકારી દેવી.

ઑલીવ-ઑઇલ ચાર ડ્રામ, **મીઠું** ચાર ડ્રામ, **ગરમ પાણી** સવા શેર.

સુવાવડમાં ઝાડો સાફ લાવવામાં ગોળીઓ કે બીજી દવા દેવી નહિ માત્ર **વિલાયતી એરંડીઉં** દેવું, કે **પીચકારી** વાપરવી; પણ જો તેથી ઝાડો નજ આવે, તો નીચેની દવા દેવી.

કૉન્સેન્ટ્રેટેડ-એસેન્સ ઑફ સેના અરધો ઔંસ, **સીરપ ઑફ જીંજર** એક ડ્રામ, **ચોખ્ખું પાણી** સાત ડ્રામ, એ બધાને મેળવી સવારમાં પી જવું આ દવાથી ઝાડો આવશે; પણ જો બાર કલાક સુધી ન આવે, તો ફરીને તે દવા ઉપર લખ્યા પ્રમાણે લેવી ઝાડો તુરત થાય તેવી તબિયત હોય, તો અરધી દવા પીવી ઉપરની દવાને બદલે **કેલ્શાઇન્ડ-મેગ્નેશીઆ** એક ડ્રામ, બે રૂપિઆ ભાર **પાણીમાં** પી જવાથી ઝાડો આવશે એક વાર દસ્ત આવ્યા પછી સુવાવડીએ બિલકુલ દવા લેવી નહિ જુલાબ અથવા રેચક દવા નુકસાનકારક છે

ગુહ્ય ભાગ સાફ ધોવાની જરૂર.

છોકરું અવતર્યા પછી લગભગ બે અઠવાડીઆ સુધી, રાતાં પાણી પછી મેલાં પીળાં ને મેલાં લીલા રંગના પાણી પડ્યા કરે છે તે વધુ પડે, તો નબળાઈ આવે છે તે સાફ કરવા કાળજી રાખવી હમેશાં ગરમ પાણીમાં વાદળી બોળી તે વતી ગુહ્ય ભાગ દિવસમાં બે ત્રણ વખત ધોઇ સાફ કરવા

ગુહ્ય ભાગને પાણી ન અડકાડાય એવો ખોટો વેહેમ.

સુવાવડમાં થોડા રોજ ગુહ્ય ભાગને પાણી ન અડકાડાય એવો ખોટો વેહેમ રાખી ગદવાડ રાખે છે, તેથી રોગ થવા સંભવ છે; માટે તે વિષે કાંઇ વેહેમ ન રાખતાં નિયમસર ધોવાનું રાખવું.

ગુહ્ય ભાગ સુજ્યો હોય, તેની દવા.

ગુહ્ય ભાગ સુજ્યા હોય, તો ગરમ **પાણીમાં બસબસના ડોડવા** નાખી ઉકાળી, તે પાણીથી સદરહુ ભાગનું પ્રક્ષાલન કરવું એટલે તેના શેકથી આરામ થશે. તે ભાગને ધોઇ લૂછી સાફ કરી તેના પર **સેદાડ તેલ** લગાડી

દેવું; તેથી સોજો ઉતરી જઇ આરામ થશે. બહારના ભાગ ઉપર પણ તેજ પાણીથી શેક કરવો તેથી ફાયદો થશે.

પૂરતા આરામની જરૂર.

સુવાવડીને ઝાડો પેશાબ કરવાની સગવડ બિછાનાની નજીક રાખવી અને તેને લાગલોજ દૂર કરી નાંખવાનો બંદોબસ્ત કરી સફાઇ રાખવી સુવાવડના પેહેલા પંદર દિવસ ઝાઝું હરવું ફરવું નહિ પણ બિછાનામાં પડી રહીને આરામ લેવો એ પ્રમાણે સુવાવડી બાઇ સૂઇ ન રહે, ને વહેલી ઊઠે, તેથી બાઇનું ગર્ભસ્થાન પોતાની જગ્યાએથી ખશી નીચે ઉતરી આવે છે.

ગર્ભાવસ્થામાં કસરત અને સુવાવડમાં આરામની જરૂર છે.

જેમ સગર્ભા વખતે કસરત તેમ સુવાવડ વખતે આરામની જરૂર છે. ગરીબ સ્ત્રીઓ સગર્ભાવસ્થામાં કસરત કરે છે. પણ તંગીને લીધે સુવાવડમાં પૂરતો આરામ લઇ શકતી નથી; તેથી તે વર્ગની વિશેષ સ્ત્રીઓનું ગર્ભસ્થાન ખસી ગએલું જોવામાં આવે છે.

સુવાવડીનો ખોરાક.

સુવાવડીને પેહેલે દિવસે **દૂધની** અને **આરારૂટની પાતળી કાંજી** અગર **ઘઉંના આટાની** રાબ કરી આપવી. બીજે દિવસે **ઘી ચોપડેલ રોટલો** ને **દૂધ**, અથવા **પૂરી** ને **દૂધ**, કે **ચા** ને **રોટલી** સવારમાં ખાવા આપવી. બપોરે **બટાટા, પૂરી** ને **દૂધ** ખાવાં. વાળુ ટાણે **ચા** અથવા **આરારૂટની કાંજી** અથવા **રાબ** પીવી. ભૂખથી થોડું ખાવું, પણ ભૂખ્યા નજ રહેવું. ત્રીજે અને ચોથે દિવસે બીજા દિવસની માફક દરરોજ ખાવાનું ફેરવતા જવું; અને જેમ માફક આવે, તે પ્રમાણે ખોરાકમાં ફેરફાર કરતા જવો. ચોથા દિવસ પછી હમેશાનો ખોરાક લેવા હરકત નથી. તેમાં ફેર એટલો કે થોડો, હલકો અને પૌષ્ટીક ખોરાક લેવો. કેટલીએક દવા નાંખી કાટલું, ગુંદ આદિ ખાવાનો રિવાજ છે પણ એવી અપાચ્ય ચીજ ખાવી ન જોઇએ.

ચાર અઠવાડીઆં બાદ કુટુંબનાં માણસ સાથે ખાઇ શકે

ચાર અઠવાડીઆં બાદ બાઈ પોતાના કુટુંબનાં માણુસ સાથે ખાવા બેસી શકે. ત્રણ અઠવાડીઆં થઇ ગયા પછી જરૂર પડે, તો પાસેના ઓરડામાં ચાલીને જવું. છોરૂ આવ્યા પછી જેમ વધારે આરામ લેવાય, તથા જેમ

વધારે ચતાં સૂવાય, તેમાં ફાયદો છે. પાંચ અઠવાડીઆં ગયા પછી પોતાના કામકાજમાં ગૂથાઈ શકે. હિંદુમાં દોઢ માસ સુધી સુવાવડીને કામ કરવા દેતા નથી, એ રિવાજ ઘણો સારો છે.

દોઢ માસ ગયા પછી કામમાં ગૂંથાવાની જરૂર.

દોઢ માસ ગયા પછી બાઈએ નિયમસર કામમાં ગૂંથાવું જોઈએ. જો તે પ્રમાણે નહિ કરે, તો તબીયત ખરાબ થશે, તથા ધાવણ પણ બરાબર નહિ આવે, તે કારણથી બચ્ચાની તબિયત માના વાંકે ખરાબ થશે; માટે બચ્ચાંનાં પોષણ ખાતર અને પોતાની તનદુરસ્તી ખાતર ઘરના સાધારણ કામમાં ગૂંથાવું. એ બહુ જરૂરનું છે

સુવાવડ બાદ તુરત પુરૂષ સંગ કરવો નહિ.

સુવાવડ ગયા બાદ તુરતમાં પુરૂપ સહવાસ બિલકુલ રાખવો નહિ. દોઢ મહિના પછી પણ ગર્ભસ્થાન જોઇએ તેટલું ઠેકાણે આવ્યું હોતુ નથી માટે તેવે પ્રસગે સંસાર વ્યવહાર ભોગવ્યાથી નીચે પ્રમાણે ગેરફાયદા છે.

૧. ગર્ભસ્થાનનો વરમ એટલે સોજો થાય છે, અને તેમાંથી વખતો-વખત પાણી પડ્યા કરે છે, તેથી નબળાઈ આવે છે.

૨. એવી સ્થિતિમાં ગર્ભ રહે તો ગર્ભપાત થવા સભવ છે.

૩. છોકરૂં ધાવે છે, તેને ગર્ભ રહ્યા પછી, ધવરાવવાથી અને ધાવણના બંધ થવાથી ધાવનાર છોકરાંની તબિયત નબળી ને નબળી રહે છે.

૪. હજી એક છોકરાંની સુવાવડથી શરીર વળ્યું ન હોય ત્યાં બીજી સુવાવડની તૈયારી કરવી પડે છે, તેથી જે નબળી હોય તે વધારે નબળી થાય છે.

૫. ગર્ભસ્થાન પોતાની સ્થિતિએ પહોંચ્યું ન હોવાથી તેની સ્થિતિમાં ફેરફાર થવા સંભવ અને તેથી ગર્ભ રહેવા સંભવ છે

૬. ગર્ભ તુરત રહી જાય છે, તો તે બરાબર પાકતો નથી, તે કારણથી છોકરૂં નબળું આવે છે.

અટકાવ ફરીથી આવે ત્યાં સુધી પુરૂષ સંગ કરવાથી નુકસાન છે.

ફરીથી અટકાવ આવે, ત્યાર પછી પુરૂષ સંગ કરવો. અટકાવ આવવો શરૂ ન થાય, ત્યાં સુધી સ્તનને દૂધની જરૂર છે. સ્તન અને સ્ત્રીઅંડ એ બે

ઓમાં વારા ફરતી કામ કરે છે. જયારે સ્તન કામ કરે છે એટલે ધાવણ આવે છે, ત્યારે સ્ત્રીઅંડ કામ કરતાં અટકે છે ; અને અટકાવ આવે, એટલે સ્તન પોતાનું કામ બંધ કરે છે, માટે જ્યાં સૂધી સ્તનના કામની જરૂર છે ત્યાં સૂધી સંસાર વ્યવહાર ભોગવવો નહિ.

સુવાવડ ગયા પછી ત્રણ માસ સુધી બિલકુલ સંસાર વ્યવહાર ભોગવવો નહિ.

કદાચ ઉપર કહ્યો. તેટલો બધો વખત ન જળવાય તો **બાળક અવતર્યા પછી ત્રણ માસ તો અવશ્ય દૂર રહેવું**. ત્રણ માસથી વેહેલો સંસાર વ્યવહાર હરગીજ ન કરવો. કેટલીએક ઓરતોને અટકાવ ત્રણ માસ અગાઉ પણ શરૂ થાય છે. તોપણ ત્રણ માસ પહેલાં તો મૈથુનનો પ્રતિબંધ સમજવો.

શીખામણનો અમલ થાય, તો તેથી થતા ફાયદા.

ગર્ભાવસ્થામાં આપેલી સલાહ, અને અટકાવ વખતે આપેલી સલાહ પ્રમાણે બરોબર ચાલે, તો તેની સુવાવડ સેહેલી થાય ; અને સુવાવડના વખતમાં સુવાવડના બાબમાં આપેલી શીખામણ પ્રમાણે ચાલે, તો ધાવ્યાવસ્થા સુખથી જાય, અને હવે પછી તબિયતમાં પણ બહુ સુધારો થાય.

પ્રકરણ ૪ થું સમાપ્ત.

પ્રકરણ ૫ મું.

ધાવ્યાવસ્થા.

જેટલો વખત બચ્ચુ ધાવે છે, તેટલા વખતને માની ધાવ્યાવસ્થા એવું નામ આપ્યુ છે

ધવરાવવા મરજી ન હોય, તેણે ધાવ રાખી લેવી.

શ્રીમંત વર્ગમાંની કોઇ કોઇ સ્ત્રી પોતાના બચ્ચાંને ધવરાવવાની ફરજ અદા કરતી નથી, અને તે કામ માટે ધાવ રાખે છે. ધવરાવવાની જંજાળમાંથી છૂટવા અથવા બીજા કોઇ સ્વાર્થી કારણ લીધે તેઓ આ સ્વાભાવિક ફરજ તરફ દુર્લક્ષ રહે છે. નહિ ધવરાવવાનું કારણ બચ્ચાં ઉપર માનો પ્યાર નથી, એમ માનવું સંભવિત નથી ; કેમકે તે ઇશ્વરી નિયમથી ઉલટું છે. પ્યારનો અભાવ એ માત્ર દીવાનાપણાની સ્થિતિમાં જોવામાં આવે છે. અર્થાત્ શ્રીમંત માતાઓ પોતાના બાળકને કુદરતી પ્રેરણાને અનુસરી પયપાન ન કરાવે એ કેવળ સ્વાર્થને લીધે બેદરકારી અને કુદરતી નિયમનું ઉલ્લંઘન છે. બાળકને નહિ ધવરાવવાથી પોતાની અને નિર્દોષી બાળકની તબિયતમાં ખલલ કરવાની તજવીજ કર્યા બરાબર છે. બલ્કે બાળક પ્રત્યે પાપ કર્યાની તુલ્ય છે. આવો અયોગ્ય રસ્તો સમજુ અને શાણી માએ લેવો જોઇતો નથી. મા તરીકેની પોતાની ફરજ જેને અદા કરવાની મરજી નથી, તેણે બેહેતર છે કે, માતા થવાને રસ્તે જવું ન જોઇએ, પણ જો તે આ કુદરતી નિયમને તાબે થાય છે તો તે પછી એ અબોલ પામર પ્રાણીના લેણાને તિરસ્કાર કરી ઇશ્વરના ઘરનો અસ્વભાવિક ગુન્હો કરવો નહિ જોઇએ.

ન ધવરાવવાથી અરસ્પરસ કુદરતી પ્યાર થતો નથી.

પોતે ધવરાવી શકે તેવી હોય, છતાં ધવરાવે નહિ તે માને છોકરાં માટે પ્યાર છે, એમ કેમ કહેવાય? તેવી ઓરતોને પ્યાર હોયજ કયાંથી! જો માએ બચ્ચાંને સંભાળથી ઉછેર્યું નહિ, તો તેવાં બચ્ચાંને માને માટે પણ પ્યાર ક્યાંથી! એવાં બચ્ચાંને ધાવ અને નોકરો ઉપર પ્યાર હોય છે, કેમકે તે નાનપણથી ધાવની સંગમાં રહે છે, માટે તે ધાવનેજ પોતાની માતા ગણે, ને

નોકરો તેને રમાડે છે, માટે તેને પોતાના સંબંધી ગણે; અને તેમ બનવા સંભવ પણ છે. ખરી મા કોણ? તેનું તેને ભાન હોતું નથી.

ધવરાવવાનું કામ સંતોષ આપનારૂં છે.

ધવરાવવાથી માને જે સુખ મળે છે, તેનું ન ધવરાવનારી માને થોડું પણ ભાન હોય, તો તે કદી ધવરાવવું છોડે નહિ.

ધાવણ છોડાવવાથી ગર્ભ તુરત રહે છે.

ધવરાવવાનું છોડાવી આપશે, તેને ગર્ભ તુરત રહેશે. ધવરાવવાથી નબળાઈ આવે છે, એવું માનનાર માતાને હું એટલુજ પૂછું છું, કે વારંવાર ગર્ભ ધારણ કરી સુવાવડમાં સૂવું, તેમાં નબળાઇ વધારે છે કે બાળકને ધવરાવવામાં? તેનો વિચાર તે માતાઓ કરશે, તો પોતાની મેળે પોતાની ભૂલ કબુલ કરી બાળકને ધવરાવશે. ખરૂં પૂછો તો ધવરાવવામાં નબળાઇ નથી આવતી, પણ સ્ત્રીના છાતીના ભાગ પુષ્ટ થાય છે

પોતાનાં બચ્ચાંને માએ ધવરાવવું એ કુદરતી છે.

માએ પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવવું એ કુદરતી છે. એ કુદરતી કાયદો તોડવામાં નુકસાન છે. ધવરાવવાથી માતાની તબિયત સુધરે છે, એમ ધવરાવનારી માતાઓની ખાત્રી છે; છતાં કેટલીએક માતાઓ મોજ શોખની ખાતર કુદરતી કાયદા તોડે છે, અને પોતાની તબિયત જાણી જોઇને ખરાબ કરે છે.

ધવરાવવા તાકાદ નથી એ ફરીયાદ ખોટી છે.

ગર્ભ ધારણ કરવાની અને સુવાવડના સંકટ ભોગવવાની તાકાત ધરી શકી તે બાઇ કહેશે, કે છોકરૂં **ધવરાવવા જેટલી મારામાં તાકાત નથી,** તે વાત કેમ માની શકાય! મારામાં ધવરાવવા જેટલી તાકાત નથી, એવી ફરિયાદ જે માતા કરે, તે તેની ફરિયાદજ ખોટી છે; કારણ છોકરૂં અવતર્યા પહેલાંજ છોકરાંનાં પોષણ માટે પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે માના છાતીમાં ધાવણ ઉત્પન્ન કરી રાખ્યું છે. ઉલટું જો માતા છોકરાંને ધવરાવશે નહિ, તો તે સારી રહેશે નહિ.

જનાવર પણ પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવે છે.

ગાયો, ભેંસો, ઘોડીઓ વગેરે ધવરાવનારાં જનાવરો પોતાનાં બચ્ચાંને ઘણા પ્યારથી ધવરાવે છે; તો માણસ જાતે પણ પોતાનાં બચ્ચાંને પ્યારથી

ધવરાવવું એ તેની ખાસ ફરજ છે. જે માતાઓ પોતાનાં પ્યારાં ફરજંદને ધવરાવવાનું હીણું ગણતી હોય, તેમણે જનાવરોનો દાખલો લેવો. અણસમજુ અને અજ્ઞાન પશુઓ પોતાનાં બચ્ચાંને જેવા પ્યારથી ધવરાવે છે, તેવાજ પ્યારથી તમે તમારા ફરજંદને ધવરાવો. જે માતાઓ પોતાનાં પ્યારાં ફરજંદને ધવરાવતી નથી, તે **પરમેશ્વરને મન પશુથી પણ હલકી** છે. એવી કમઅક્કલ માતાઓ પશુથી પણ ઉતરતી છે. પોતાના મોજ-શોખની ખાતર કેટલીએક માતાઓ પોતાનાં પ્યારાં ફરજંદોની સંભાળ લેતી નથી, જેથી તેમનાં બાળકો સંભાળની ખામીને લીધે દુઃખી થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ તેમાંનાં કેટલાંએક પોતાનો પ્યારો જાન ખોઈ આ દુનિઆમાંથી ચાલ્યાં જાય છે, તેનું પાપ એવી **નમેરી માતાઓને** શિર છે. એક બાળહત્યાનું પાપ ઘણું છે; તેનો વિચાર કરી, બેદરકારી તજી, બાળકને ધવરાવો, અને એજ તમારો **ખાસ ધર્મ** છે એમ માનો.

ન ધવરાવવાનાં માઠાં ફળ.

જે માતા પોતાનાં બાળકને ધવરાવતી નથી, તેને રોગનું દુઃખ ભોગવવું પડે છે. તેના સ્તનમાં ઘણી જાતનાં રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. વગર કારણે કુદરતની આડે આવવાથી, તેને જીંદગી સુધી નઠારા રોગો ભોગવવા પડે છે. ગર્ભસ્થાન પોતાની મૂળ સ્થિતિએ પહોંચતું નથી; કારણ ધવરાવવાથી ગર્ભસ્થાનના સંકોચને ઉત્તેજન મળે છે ન ધવરાવવાથી ગર્ભસ્થાનના રોગ થાય છે; તેથી વખતે છોકરાં થતાં અટકે છે, કે ધાર્યા કરતાં વેહેલો ગર્ભ રહે છે તેથી તબિયત ખરાબ થાય, ને તેનાં માઠાં ફળ ભોગવવાં પડે. તે બધાંનું મૂળ કારણ ધવરાવવાની બેદરકારી છે.

કેટલીએક માતાઓ પોતાંનાં બચ્ચાંને કંઇ પણ ખરા સબબ શિવાય ધવરાવવાનું પસંદ કરતી નથી; અને તેથી જન્મ્યા બાદ જ બચ્ચાંને ધાવ રાખી. બકરીને ધવરાવી, બકરી-ગાયનું દુધ પાઇ અને હવે તો 'ગેલેક્સૉ' (Galaxo) જેવી દુધની બનાવટો પાઇને ઉછેરે છે. જો કે તેવી રીતે બચ્ચાં ઉછરી શકે છે પણ તેથી પોતાને તથા બચ્ચાંને શું નુકશાન છે તે માતાઓ સમજતી નથી.

માણસ એ ટેવનું પ્રાણી છે (Animal of habits) અને તેથી ન ધવરાવવાથી માતાની તબીયત ખરાબ થાય છે. એટલુંજ નહી પણ ભવિષ્યમાં બીજાં બચ્ચાંને ધવરાવવાની વખતે દુધ બરાબર પેદા થતું નથી

અને એમ બે ત્રણ બચ્ચાં થયા બાદ તો લગભગ ધાવણ આવતુંજ બંધ થાય છે કેમકે કુદરત વગર જરૂરની ચીજ પેદા કરતી નથી. બચ્ચાંને ધવરાવવાનું છોડી દીધું કે તુરત પેદા થતું બંધ થાય છે અને તેની અસર ઓલાદમાં ઉતરવાથી તેમની બેટીઓને પણ દુધ પેદા થતુ અટકે છે, એટલે નં ધવરાવવુ એ પોતાની તમીયતનો જ ગુન્હો છે, એટલુંજ નહીં પણ એ ભુલ અથવા ખોટા ડહાપણની અસર ઓલાદમાં પણ ઉતારવાનો બોજો માતા ઉપર રહે છે.

બચ્ચું એ માનું અંગ છે નવ મહીના પેટમાં રાખ્યા બાદ તેટલોજ વખત થાન વાટે દુધ પાવાથી માના શરીરના ગુણ–કુટુમ્બની ખાસ્યત બચ્ચાંમાં ઉતરે છે અને તેથી તેવાં બચ્ચાં માતા પ્રત્યે ખરો પ્રેમ ધરાવે છે. પણ જાણીને છેટે નાંખી દેનારી માતાઓના ઉપર બીજી રીતે ઉછરેલાં બચ્ચાંનો કુદરતી રીતે બહુજ ઓછો પ્રેમ રહે છે. અને પરીણામે મા બેટા બેટીનો અરસપરસ પ્રેમ સબધ પણ એવો દુ:ખદાયક નીવડે છે કે જાણે એક બીજાંના માવતર કે ફરજંદ નજ હોય. આ ભુલ પણ માતાઓની છે અને તે અજ્ઞાનતામાં કદાચ થતી હોય તો જાણ્યા બાદ સુધારશે તો લાભ પણ તેટલો જ છે

સુધારાના વખતમાં નવી શોધની બલીહારીમાં કોઇ એવો રસ્તો નીકળે કે માતાઓને નવથી ઓછા માસ પેટમાંથી ગર્ભ બહાર કહાડી કૃત્રિમ રીતે તેનું પોષણ થઇ શકે તો આજ વખતની માત્ર મા કહેવ‑રાવનારી માતાઓ તેનો લાભ લઇ તેટલી પણ પોતાની ફરજ ઉતારતાં અચકાશે નહીં ! આ બધી જમાનાની બલીહારી છે અને પરીણામે મા છોકરાંનો કુદરતી પ્રેમ અદ્રશ્ય થઇ યંત્રવડે જેમ લાકડાના દડા પેદા થાય છે અથવા બેદામાંથી મા વગર કૃત્રિમ રીતે જેમ બચ્ચાં તૈયાર કરવામાં આવે છે તેમ થશે તો કંઇ અજબ નથી. પણ તેમ થયે મા છોકરાંનો જે ખરો પ્રેમ તે તો નષ્ટ થયો સમજવાનો છે.

ન ધવરાવનારી માતાઓ ક્રૂરમાંક્રૂર પ્રાણીથી ક્રૂરતામાં ચડીઆતી છે.

એક દાક્તર નીચે પ્રમાણે કહે છે : "જે મા પોતાનાં બચ્ચાંને ધવ‑રાવતી નથી, તે માતાથી વધારે નિર્દય આ દુનિઆમાં બીજું કોઇ નથી ;

કારણ ક્રૂરમાંક્રૂર પ્રાણીઓ ગમે તેટલાં ઘાતકી છે, તોપણ તે પોતાનાં બચ્ચાંને ઘણા પ્યારથી ધવરાવે છે; ત્યારે પોતાના બાળકને ન ધવરાવનારી માતાએ ક્રૂરતામાં જંગલનાં ઘાતકી અને ક્રૂર પ્રાણીથી ચડીઆતી છે."

હે! ભગવાન, એવી ઘાતકી માતાઓથી બચ્ચાંઓને બચાવ.

પાંચ માસ સુધી તો ધાવણ ઉપરજ બચ્ચાંને રાખવું.

કેટલીએક માતાઓ બચ્ચાંને સેહેજસાજ ધવરાવી દૂધ પાય છે, એ પણ તેમની ભૂલ છે. **બાળકનું પોષણ ધાવણથી કરવું**, એજ ઉત્તમ છે. તેમાંએ પેહેલાં પાંચ માસ તો તદ્દન ધાવણ ઉપરજ બાળકને પોષવું.

ધવરાવવા વિષે બરાબર લક્ષમાં રાખો.

બચ્ચાંને ધવરાવવું એજ ઉત્તમ છે; કારણ તેના ઉપર બચ્ચાંનો અને માતાની તનદુરસ્તીનો, માણસ જાતની જીંદગીનો ને મનુષ્ય સુખનો આધાર છે. કાંઇ પણ ઉપાય નજ ચાલે, ત્યારેજ ધાવ રાખવા વિચાર કરજો.

સ્તન કે ધાઇ.

છોકરૂં અવતર્યા પછી ચાર–પાંચ કલાક થાય, અને બાઇને થાક ઉતરે, ત્યાર પછી સ્તનની સ્થિતિ વિષે તપાસ કરવો.

પેહેલી સુવાવડ વખતે પેહેલાં બે ત્રણ રોજ સ્તનની વધારે સંભાળ રાખવી.

પેહેલી સુવાવડ વખતે પેહેલા બે ત્રણ દિવસ ભાગ્યેજ ધાવણ આવશે. જણ્યા પછી બે ત્રણ રોજ સ્તન સૂજેલાં, ભારે, તણાએલાં, અને જરા બેચેની ઉપજાવે તેવાં રહેશે.

ધાવણ પેદા થતી વખતે આવતો તાવ.

સ્તનમાં ધાવણ પેદા થતી વખતે તાવ પણ આવે છે, તેને **ધાવણનો તાવ કહે છે.** એ તાવ જો બરાબર સંભાળ ન લેવાય તો વધારે વખત જારી રહે છે.

પેહેલી વાર ધવરાવવાનો વખત.

બચ્ચાંને જરૂર જેટલું ધવરાવવું. પ્રથમ દૂધ આવ્યું છે, એમ ખાત્રી કર્યા પછી બાળકને સ્તને વળગાડવું. દીંટડીજ દાબી જોતાં દૂધ આવ્યું

છે કે નહિ, તેની ખાત્રી થશે. શરૂઆતમાં ચાર કલાકને અંતરે, અને દૂધ વધે તેમ થોડે અંતરે ધવરાવતાં રહેવું.

સ્તનની ડીંટડી સાફ અને નરમ નહિ હોય તો બચ્ચું ધાવશે નહિ.

ડીંટડી ઉપર કાંઇ ચીકણો પદાર્થ ચોંટયો હોય, ને સ્તનની ઉપર પરસેવો ગંધાતો હોય, તો સ્તનને અને ડીંટડીને ગરમ પાણીમાં વાદળી બોળી, તેને નીચોવી નાંખી તેના વડે સાફ કરવાં; કારણ કેટલાંએક બચ્ચાં એવાં હોય છે, કે, ગંધ આવે ત્યાં સુધી ધાવતાં નથી. એવી રીતે સાફ કર્યાં છતાં બચ્ચું ડીંટડીને મોંમાં ન લે, તો ડીંટડી ઉપર જરા માખણ કે ક્રીમ લગાડવાથી ડીંટડી નરમ થશે, એટલે બચ્ચું ડીંટડી મોંમાં લઈ ધાવવા લાગશે.

સ્તનનો વરમ અને તેનો ઉપાય.

સ્તન ભારે ગાંઠાવાળાં, અને ભરેલાં હોય, તથા તેમાં દરદ થતું હોય, તો ઓલીવ તેલ લઇ જરા ગરમ કરી દર ચાર ચાર કલાકે તે વડે સ્તન ચોળવાં, તેથી આરામ થઇ જશે. ઓલીવ તેલ એકલું ચોળવું અથવા તેની સાથે કોલોન-વોટર સરખે ભાગે નાંખી તેથી ચોળવું. ઓલીવ તેલ હાજર ન હોય, તો કપુરનું તેલ વાપરવું.

સ્તનનો વધારે સોજ સોજો હોય તેની દવા.

સ્તન વધારે સુજી જઇ મોટાં થઇ ગયાં હોય, ને ઉપરની દવાથી આરામ ન થાય, તો કેબેજ (કોબીજ)નાં ઝીણું ઝીણાં પાન લઇ ઉપરનું તેલ ચોળ્યા પછી સ્તન ઉપર લગાડવાં. એવી રીતે દરેક વખત ચોળ્યા પછી તાજાં પાન વાપરવાં. તે પડી ન જાય તેટલા માટે સ્તન રૂમાલમાં લપેટી રૂમાલના છેડા ગળે બાંધી લેવા.

સ્તન સૂજેલાં હોય, ત્યારે પ્રવાહી પદાર્થ લેવા નહિ.

સ્તન સૂજેલાં હોય, ત્યારે બચ્ચાંની માએ પ્રવાહી પદાર્થ વધારે પીવા કે ખાવા નહિ. કારણ તેથી દૂધમાં વધારો થઇ દૂખાવો વધશે

ધાવણ ચડી ગયું હોય તેની દવા.

ધાવણ બહુ ચડી ગયું હોય ત્યારે એક બે દિવસ સીડલીઝ પાઉડર લેવો અને ત્યાર પછી નીચેની દવા લેવી.

બાઇ કારબોનેટ ઑફ પોટાશ ૧॥ ડ્રામ, પાણી આઠ ઔંસ. એ બેને મેળવવાં. ત્યાર પછી જુદા વાસણમાં સીટ્રીક એસીડ ત્રણ ડ્રામ, પાણી આઠ ઔંસ, તેને મેળવવાં, પછી પેલી મેળવણી રૂપિઆ ૧ ભાર પ્યાલામાં લેઇ તેમાં તેટલીજ બીજી મેળવણી મેળવવી જેવાં ફીણ ચડવા માંડે તેવીજ પી જવી. એ પ્રમાણે દર ચાર ચાર કલાકે પીવું. આ પ્રમાણે દવા પીધાથી બે ત્રણ રોજમાં સ્તનનું કદ ઘટી જશે અને દુખાવો મટી જશે, તેથી બચ્ચું ખુશીથી ધાવી શકશે. સ્તન ઘણું કરી પેહેલીજ સુવાવડમાં સૂજી આવે છે.

દાઇએ પોતાનું ડહાપણ ન ડોળતાં સ્તનની બાબતમાં પણ દાકતરની સલાહ લેવી.

સ્તનની બાબતમાં પણ દાઇએ જરૂર વગર કાંઇ કરવું નહિ વગર જોતાં તેલ લગાડવાથી, ચોળવાથી, કે દીંટડી ખેંચવાથી બહુ નુકસાન છે. સ્તનમાં કાંઇ હરકત જેવું જણાય, તો તુરત દાકતરની સલાહ લેવી. દાઇની ફરજ દાકતર કહે તે પ્રમાણે કરવાની છે, પણ પોતાનું ડહાપણ ડોળવાનું નથી. સુયાણીઓ પોતાનું ડહાપણ વાપરવાનું મૂકી દે. અને દાકતરના કહ્યા પ્રમાણે ચાલે, તો ઓરતોના ઘણા રોગ દૂર થાય.

ધાવણનો તાવ.

સુવાવડના ત્રીજા દિવસની સવારથી ઘણું કરી ધાવણનો તાવ શરૂ થાય છે. તાવ આવ્યા અગાઉ ટાઢ આવે છે, ને પછી ઊનો તાવ ભરાય છે, તે ઘણે ભાગે ચોવીશ કલાક સૂધી રહે છે. કોઇ કોઇને વખતે (૪૮) અડતાળીશ કલાક એટલે બે રોજ રહે છે. એ તાવમાં માથાંનો, સ્તનની આસપાસનો, સ્તનની અંદરનો, પીઠનો, અને કેડનો દુખાવો ઉપડે છે.

સંભાળની જરૂર અને તે ન લેવાય તો તેનાં માઠાં પરિણામ.

આ તાવની અંદર સંભાળની જરૂર છે. જો સંભાળ બરાબર ન લેવાય, તો સ્તન બંધાઇ જાય છે; અને જો કદી તેમ થાય, તો પછી ધાવણ આવતું નથી; એટલુંજ નહિ, પણ તેમાંથી સ્તનના બીજા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

ધવરાવવાનો વખત.

નવા જન્મેલા બાળકને નવરાવે, એટલે તુરત ઊંઘી જાય છે. જો તેને અડે નહિ, તો તે કેટલાક કલાક સૂધી ઊંઘી રહે છે. કાંઇ પીવરાવવાને નિમિત્તે

તેને ઉઠાડવું નહિ. માનું ધાવણ તૈયાર થયું નથી; તૈયાર થાય, ત્યારેજ બાળક ઊઠે છે, અને રડે છે, તે વખતે સ્તનને વળગાડો, એટલે ખાત્રી થશે, કે ધાવણ આવ્યું છે. નવું જન્મેલું બાળક ભૂખ્યું છે; એમ જાણી તેને ગળથૂલી વગેરે બીજી ચીજો પાવી, એ ઇશ્વરના કરતાં ડાહ્યા થયા બરાબર છે! એ ખરેખરી મૂર્ખાઇ છે. જો ખોરાકની વેહેલી જરૂર હોત તો ઇશ્વરને આગળથી માના થાનમાં પેદા કરતાં નહોતું આવડતું? તેટલા માટે ઇશ્વરથી વધારે ડાહ્યા ન થાઓ; અને માના થાનમાં ઇશ્વર દૂધ પેદા કરે ત્યારે ધવરાવો, તો સારૂં.

રડતાં અટકાવવા ધવરાવવું એ ખોટું છે.

બચ્ચાંને નિયમિત વખતે ધવરાવવું, અને તે નિયમ તોડવોજ નહિ; કારણ તે તોડવાનું વાજબી કારણ નથી. છોકરૂં રડે, કે તેને ધવરાવવું, એ નઠારી ટેવ છે. ઘણી વખત પેટના અપચાથી, વારંવાર ધવરાવ્યાના કંટાળાથી, અને એવાં બીજાં કારણથી રડે છે, છતાં વિચાર કર્યા વગર ધવરાવ્યાજ કરવું, એથી છોકરાંની અને પોતાની તબિયત બગાડવા સંભવ છે.

ધવરાવવાનો નિયમિત વખત

પેહેલા મહિનામાં બાળકને દોઢ દોઢ કલાકે ધવરાવવું, બીજા મહિનામાં બબ્બે કલાકે અને ત્યાર બાદ વખત વધારતાં જવું, અને છેવટે ચાર ચાર કલાકે ધવરાવવું. જો નિયમસર ધવરાવવાની ટેવ પાડી હશે, તો બચ્ચું બરાબર વખતેજ ધાવવાનું માગશે: અને બાકીના વખતમાં રમશે, ને ઊંઘશે.

અનિયમિત વખતે ધવરાવવાના ગેરફાયદા.

ઘણો વખત મોઢામાં સ્તન લઇ બચ્ચું પડયું રહે, તેથી ધાવણ પાતળું અને નિર્માલ્ય થશે માને વિના કારણ રૂંધાઇ રહેવું પડશે. ધાવણ તેટલો વખત નહિ મળવાથી બચ્ચું રડશે, અને માને ખેદ થશે, તેથી એઉની તબિયતને નુકશાન થશે.

બચ્ચાંનું મોઢું આવી જવાનું એક કારણ.

કોઇ મા બચ્ચાંને મોંમાં દીંટડી રાખી સુવાની ટેવ પાડે છે તેથી વખતે બચ્ચાંનું મોઢું આવી જાય છે, દીંટડી સુજી આવે છે, અને બાળકને નઠારી ટેવ પડે છે, તથા માની ઊંઘ ચૂંથાય છે.

નિયમસર ધવરાવવામાંજ ફાયદો છે.

નાનાં બાળકને જેવી ટેવ પાડીએ, તેવી પડે છે; માટે પેહેલેથીજ નિયમસર ધવરાવવાની ટેવ પાડવી; એથી મા, છોરૂ બન્નેને સુખ છે.

ધવરાવતી વખત માનું મન શાંત જોઇએ.

પોતાના બાળકને ધવરાવો ત્યારે મન શાંત રાખવું જોઇએ. તેમ ન હોય તો બચ્ચાંની તબિયત બગડશે નીચો જીવ હોય, ત્યારે ધવરાવવું. જે વખત ધવરાવવાનો હોય, તે ચૂકાવવો નહિ. હોંશથી મન શાંત રાખી ધવરાવો, જેથી બચ્ચાંને બરાબર પોષણ મળશે.

રાતમાં બહુ ધવરાવવા જરૂર નથી.

રાતની વખત દશ બજે બચ્ચાંને ધવરાવી સુવાડ્યું હશે. તો તે ભાગ્યેજ ઊઠશે રાતના એક બે વાગે ધવરાવવાની ટેવ રાખી હોય, તો હરકત નહિ. પેહેલા [illegible] મહિના તો રાતમાં ત્રણ ત્રણ કલાકે બચ્ચાંને ધવરાવવું પછી ચાર ચાર અને છ કલાકને અંતરે રાતમાં ધવરાવવું.

ધાવણ અવસ્થા દરમિઆન છાતીનો પોશાક ઢીલો જોઇએ.

ધાવણ અવસ્થા દરમિઆન છાતીના ડ્રેસ ઢીલા જોઇએ સ્તન બધાઇ જવાનું એક કારણ સખત ડ્રેસ રાખવાનું છે કસબા ચોળી વગેરે તંગ ન રાખતા, ઢીલાં ને મોકળાં રાખવાં જોઇએ.

ખોરાક.

ધાવણ અવસ્થામાં માને સાદા ખોરાકની જરૂર છે માનો ખોરાક હલકો અને પૌષ્ટિક જોઇએ. આ વખતે તેને વધારે ખોરાકની જરૂર છે એવી માન્યતા છે, તે ખોટી છે. ભૂખ લાગે તેથી વધારે હરગીજ ખાવું ન જોઇએ, ને જો તેથી વધારે ખવાશે, તો તેથી અપચો, કાળજામાં બળતરા, ઉ[illegible], [illegible]ચકારા, અને ઝાડા વગેરે થવા સંભવ છે. ભૂખ ન હોય, અને [illegible] ખવરાવવું, તેમાં નુકસાન છે. મસાલાદાર અને ભારે ખાવું આ વખતે પચતું નથી. ને કદી પચે તેમ હોય, તો પણ તે ખાવું નહિ; કારણ તે ધાવણ મારફત બચ્ચાંના પેટમાં જઇ નુકસાન કરે છે આ અવસ્થામાં ખોરાકની સંભાળની જરૂર એટલા માટે છે, કે બચ્ચાનું પોષણ માના ધાવણથી થાય છે. તેટલા માટે માનું

ધાવણ છોકરાંને માફક ન આવે, તેવું ભારે અથવા બીજી રીતે નુકસાન-કારક નીવડે, તેવો **ખોરાક** ખાવો નહિ. ખાધેલી બધી ચીજ ધાવણમાં આવે છે; જેમ ગાયે લસણ ખાધું હોય, તો તેના દૂધમાં લસણની વાસ આવે છે; તેમજ માના ધાવણમાં ખાધેલી ચીજની અસર આવે છે. માએ જુલાબ પીધો હોય, તો બચ્ચાંને જુલાબ લાગશે; કારણ ધાવણમાં રેચનો અંશ બચ્ચાંના પેટમાં જાય છે; માટે **બચ્ચાંની તબિયત ખાતર ખોરાકમાં સંભાળ રાખવી એ માતાની ખાસ ફરજ છે.**

માના અને ધાવના ધાવણમાં ફેર છે.

ધાવના દૂધમાં અને માના દૂધમાં બહુ ફેર છે. પહેલું તો એ કે જે પ્રમાણે બચ્ચાંની ઉમર મોટી થતી જાય, તે પ્રમાણે તેને લાયક માનું ધાવણ કુદરતી રીતે બદલાતું જાય છે; તે કારણથી બાળકને માનું ધાવણ માફક આવે છે, તેવું ધાવનું નજ આવે. વળી ધાવની ઉમ્મર અને તબિયત, માની ઉમ્મર અને તબિયતથી જૂદાંજ હોય છે; એ કારણથી પણ ધાવમાં તફાવત પડે છે. ધાવતાં બચ્ચાંની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં ધાવનું ધાવણ હોય છે. તેથી જો બચ્ચાંની ઉમ્મરમાં ફેર બહુ હશે, તો ધાવનું ધાવણ માફક નહિ આવે; તેટલા માટે દરેક માતાએ પોતાના બચ્ચાને ધવરાવવું જોઈએ. ધાવ ખોરાકમાં પણ જોઇએ તેટલી સંભાળ નહિ રાખે, તેને તો પગારની ગરજ હોય છે. બાળકની તબિયત ગમે તેવી રહે. તેની સાથે તેને કાંઇ સંબંધ નથી. કુદરતી પ્યાર વગર એ સંબંધ ઉત્પન્ન થતો નથી.

ધવરાવનારીના ખોરાકની બેદરકારીનાં પરિણામ, તેની છોકરાં ઉપર અસર.

જે માતા ખાવા-પીવામાં બેદરકારી રાખે છે, તે બચ્ચાંને, ધાવણ ખરાબ હોવાને લીધે, **ફોડલા-ફોડલી** થઇ આવે છે, **મોં** આવી જાય છે, **ઉલટી-ઝાડો** થઇ આવે છે, અને એવાં બીજાં ઘણાં દરદ થઇ આવે છે. જે માતા **સાદો, હલકો, પૌષ્ટિક** ખોરાક ખાય છે, તેનાં છોકરાં **તનદુરસ્ત** રહે છે; કારણ તેવી માતાઓને ધાવણ **નિર્વિકાર** આવે છે.

ખાસ રીતે **કરી** પાળવા જરૂર નથી.

માએ ખાસ **કરી** પાળવી એવું મારૂં કહેવાનું નથી; માત્ર **ભારે, ન પચે તેવું**, અને **બહુ મસાલાદાર** ન ખાવું. બાકી **સાધારણ** ખોરાકમાં હરકત નથી.

ધવરાવનાર બાઇને બહુ તરસ લાગતી હોય, તો પાણીને બદલે દૂધ પીવું.

ધાવણ આવતું હોય, ત્યારે સ્ત્રીને **તરસ** બહુ લાગે **છે**; તે વખતે **પાણીની બદલે દૂધ** પીવાથી ફાયદો છે.

ધવરાવનારી બાઇ ઉદાસ થાય, ત્યારે તેણે ગરમ ચા પીવો.

ધાત્ર્યાવસ્થામાં સ્ત્રી **વખતોવખત ઉદાસ** થઇ જાય છે, અને જીવ **ઊંડો** ઉતરતો હોય, **તેમ** જણાય છે તેમ થાય ત્યારે **ગરમ ચા** પીવો, અથવા **હરવું-ફરવું**, અને **મિત્રો સાથે** વાત-ચિતે વળગવું; એટલે તુરત **આરામ** થશે.

ખુલ્લી હવા અને કસરત.

બરાબર ધાવણ લાવવા ખુલ્લી હવાની જરૂર.

ખુલ્લી હવાનો અને કસરતનો બરોબર લાભ ન લેવાય ત્યાં સુધી સરસ અને જોઇતું ધાવણ આવતું નથી; માટે ધાત્ર્યાવસ્થામાં દરેક માતાએ પૂરતી **કસરતની** કાળજી રાખવી.

બંધેચ હવાથી સાફ ધાવણ આવતું નથી.

ઘરમાં બેસી રહેનાર માતાને સાફ ધાવણ આવતું નથી. **ખુલ્લી હવા** એ ઉમદામાંઉમદો ધાવણ પેદા કરનાર ખોરાક છે; તેમજ **કસરતથી** પણ ધાવણ વધે છે જે બાઇને બરાબર ધાવણ આવતું ન હોય, તે બાઇએ **ખુલ્લી હવાનો** અને **કસરતનો** લાભ લેવો; જેથી તેને તુરત ધાવણ આવશે. **ખુલ્લી હવામાં** ફરવા જવું એ **કસરત** છે. ફરી આવી થોડો વખત આરામ **લઇ** બચ્ચાંને ધવરાવવું. કોઇ પણ **પ્રકારનો શ્રમ** લીધા પછી તુરત ધવરાવવું નહિ. થોડો આરામ લીધા બાદ **શરીર** ઠંડું પડે, એટલે ધવરાવવું.

ધવરાવતી વખત માએ કેવી સ્થિતિમાં રહેવું.

રાતે બચ્ચાંને સૂતાં સૂતાં ધવરાવવું. દિવસે સીધાં બેસી ધવરાવવું. અરધા સૂતાં અને અરધા બેઠાં, એવી સ્થિતિમાં કદી ધવરાવવું નહિ. તેથી માને નબળાઇ આવે છે, વાંસો ફાટે છે, ને સ્તન બહુ વધી જઇ બેડોળ દેખાવ આપે છે; તેટલા માટે **દિવસે બાળકને ખોળામાં લઇ સીધાં બેસી ધવરાવવું.** તે વખતે જીવ નીચો રાખવો. રાતે **સુતાં સુતાં આડે પડખે થઇ ધવરાવવું.** વારા ફરતી એક વાર **જમણી** અને એક વાર **ડાબી** ધાઇએ ધવરાવવું.

શાંત સ્વભાવની જરૂર અને તેની અસર.

ધાવ્યાવસ્થામાં માનો સ્વભાવ **બહુ શાંત** જોઇએ. ધવરાવતી વખતે બહુજ શાંત અને ખુશ મિજાજમાં માએ રહેવું જોઇએ ગુસ્સાથી માનું ધાવણ ખરાબ થાય છે, તેથી છોકરાંઓને ઇજા થાય છે. તેમ એકાએક માને ખુશી કે દિલગીરી થઇ હોય, તે વખતે ધવરાવે, તો બચ્ચાંને વીંટ આવે છે, તથા ઝાડો થઇ આવે છે; તેટલા માટે શાંત, ખુશ સ્વભાવ રાખી બચ્ચાંને ધવરાવવું, જેથી બચ્ચાંની તબિયત સારી રહેશે. ઘણું કરી કુદરતી રીતે આ અવસ્થાએ માતું મન પ્રફુલિત રહે છે, તેથી માને ધવરાવતી વખત હર્ષ આવે છે, તે કારણથી માની પ્રકૃતિ શાંત રહે છે; પણ સાસુ કે નણંદ સાથે લડી, કે બીજા કારણથી ગુસ્સે થઇ બચ્ચાંને ધવરાવવામાં નુકસાન છે. ગમે તે સાથે લડી, ગુસ્સે થઇ તમારાં બચ્ચાંને ધવરાવો, તેમાં તમારા લડનારને કશું નુકસાન નથી; પણ તમારાં અનાથ બાળકને નુકસાન છે. માટે તેવે વખતે બાળકને ધવરાવવું નહિ, પણ જીવ નીચો બેસે ત્યારે ધવરાવવું. શાંત પ્રકૃતિ ન હોય, ત્યારે બચ્ચાંને ધવરાવવું નહિ ધવરાવો ત્યારે મનમાંથી તદ્દન ગુસ્સો કાઢી નાંખો, અને જીવ બળે તેવી વાતોનો વિચાર પણ ન કરો. કોઇ પણ પ્રકારે રીસ નરમ ન પડે, તો તે વખતે બચ્ચાંને ભૂખ્યું રાખવું, પણ ધવરાવવું નહિ.

ધાવણવાટે છોકરાંનો માના જેવો સ્વભાવ થાય છે.

વળી એવું પણ કહેવાય છે, કે **માનો જેવો સ્વભાવ, તેવો છોકરાંનો થાય છે,** એ કહેવું ખરૂં છે; કારણ ધાવણ મારફત સ્વભાવ પણ ઉતરે છે. માનો સ્વભાવ ચીડીઆઉ હશે, તો ધાવણ સારૂં નહિ આવે, તેથી બચ્ચું ચીડીઆઉ થશે; અને લાંબો વખત તેમનું તેમ ચાલે, તો બચ્ચાંનો

સ્વભાવ ચીડીઆઉ થશે; અને લાંબો વખત તેમનું તેમ ચાલે તો બચ્ચાંનો સ્વભાવ ચીડીઓ થાય, તેમાં શક નહિ. તેવીજ રીતે માનો સ્વભાવ સારો હશે, તો દૂધ સારૂં રહેશે; તે દૂધ પીવાથી છોકરૂં પણ હસતું અને સારા સ્વભાવનું થશે.

શાંત સ્વભાવ રહેવા ખોરાક બરાબર પચે, તેની જરૂર છે.

ખોરાક બરાબર પચતો હોય, તો માનો સ્વભાવ સારો રહ્યા કરશે. ખોરાક પચે, ત્યારેજ મનને આનંદ મળે છે. ખોરાક બરાબર ન પચે, તો કાંઇ ગમતું નથી, ને ચીડીઆઉ પ્રકૃતિ થાય છે; તેથી હજારો તકરાર ઉત્પન્ન થવા સંભવ છે. સારી હોજરીવાળાં લાંબુ જીવે છે, અને તેને મંદવાડ ભાગ્યેજ આવે છે. કદાચ તેને મંદવાડ આવે છે, તો તુરત આરામ થઇ જાય છે. સારી હોજરીવાળાં હમેશાં ખુશ મિજાજી અને સારી તબિયત ભોગવનારાં છે; માટે જેને સારી મજબૂત હોજરી છે, અને ખોરાક બરાબર પચે છે. તે ઘણાં નસીબદાર ગણાય. હોજરી સારી રાખવા ઘણી જાળવણુ રાખવી પડે છે. માફકસર, નિયમસર અને પચે તેટલો ખોરાક ખાવા તેને જરૂર છે. પેટ ફાટે તેટલું ખાવાની ટેવ રાખશે તો થોડો વખત પચાવ થશે, પણ આખરે તેની અવસ્થા માઠી થવાની. જે બાઇને ખોરાક પચતો હશે, તે ધાવણુમાં ઉમદી ગણાશે. ધાવ્યાવસ્થામાં ખોરાક ન પચતો હોય, તો પચે તેની તજવીજ કરવી, તથા દવા લેવી; જેથી માની તબિયત સુધરશે. તબિયત સુધરે સ્વભાવ સુધરશે, તેથી બચ્ચાંની તબિયત અને સ્વભાવમાં સારો લાભ થશે.

ધંધો અને કામ-કાજ.

ઘરના કામ-કાજમાં સાંજ સવાર ભાગ લેવો જોઇએ.

ધાવ્યાવસ્થામાં સ્ત્રીએ ઘરનાં કામ-કાજ પોતે કરવાં. જ્યારે કામમાં ગૂંથાયાં હોઇએ, ત્યારે જીવ આનંદમાં રહે છે નવરાં બેઠાં જીવ આનંદમાં રહેતો નથી.

ગરીબ સ્ત્રીઓ સારી ધાવ હોય છે, તેનું એજ કારણ છે.

ગરીબ બાઇ સારી ધાવ હોય છે, તેનુ એક કારણુ એ છે, કે તેઓને રોટલા માટે મજૂરી કરવી પડે છે, તે કારણથી તે તનદુરસ્ત ને સારી રહે છે; જેથી તેનું ધાવણુ સારૂં ને નીરોગી હોય છે.

તવંગરને ધાવણ ન આવવાનું કારણ સુસ્તી અને મોજશોખ છે.

તવંગર માતાઓને ધાવણ ન આવવાનું કારણ, તેઓ કાંઇ ધંધો કરતી નથી, તે છે. તેઓએ ઘરના કામ-કાજમાં ગૂંથાવુ જોઇએ. નવરાં બેઠાં બેઠાં તબિયત ખરાબ થાય છે, તેને લીધે ધાવણ આવતું નથી.

ધંધો ન કરવાથી છોકરાંપર માઠી અસર.

તવંગર બાઇઓએ ધંધો બરાબર કરવો જોઇએ. જો ધંધો તવંગર બાઇઓ નહિ કરે, તો તેમનું ધાવણ ખરાબ થશે; તેથી તેમનાં બાળક પણ નબળાં અને ઉદાસ થશે તનદુરસ્ત ગરીબ સ્ત્રીનાં છોકરાં જોશો, તો તે આનંદી, ગુલાબી રંગનાં ને હસતા ચેહેરાવાળાં દીઠામાં આવશે. આ તફાવતનું કારણ ગરીબ બાઇઓ કામ કરે છે, અને તવંગર બાઇઓ કામ નથી કરતી, તે છે.

ધાવ્યાવસ્થામાં અટકાવ.

ધાવ્યાવસ્થામાં અટકાવ આવે, તો ધણીથી અળગાં રહેવા જરૂર.

બચ્ચું ધાવતું હોય, તેવા સમયમાં અટકાવ આવવો શરૂ થાય, તો તેવે વખતે સ્ત્રીએ ધણીથી જૂદા રહેવુ જોઇએ; નહિતો વખતે ગર્ભ રહી જાય. આ સલાહ બહુ ઉપયોગી છે; કારણ ગર્ભ રહ્યા પછી બાળકને ધાવણ છોડાવવું પડશે, તેથી છોકરાંની તબિયત ખરાબ થશે. તેમ ઉપરા-ઉપર સુવાવડ આવવાના સબબથી બાઇની તબિયત બગડશે.

ગર્ભ રહેવાથી ધાવણ બગડે છે.

કોઇ એમ ધારે છે, કે છોકરૂં ધાવતું હોય, અને બાઇને ગર્ભ રહે, તો તે બાઈનું ધાવણ સારૂ થાય છે; પણ એ મોટી ભૂલ છે. ગર્ભ રહ્યા પછી ધાવણ ખારૂં થાય છે. તેમાં પોષણ કરવાની શક્તિ બહુ ઓછી હોય છે અટકાવ અને ધાવણ, એક બીજાથી વિરૂદ્ધ છે. સ્તન જ્યારે બરાબર કામ કરતાં હોય, ત્યારે ગર્ભ રહેવાથી બહુ નુકસાન છે; માટે જો ધાવ્યાવસ્થામાં અટકાવ આવવો શરૂ થાય, તો ધણીથી જૂદા રહેવા સિવાય બીજો રસ્તો નથી.

ધાવણાવસ્થા દરમિઆન રોગ.

સ્તનની ડીંટડીની સ્થિતિ સારી જોઇએ.

છોકરૂં બરાબર ધાવી શકે તેટલા માટે સ્તનની ડીંટડીની સ્થિતિ સારી જોઇએ. તંગ ડ્રેસ પેહેરવાથી ડીંટડી દબાઇ નાની થઇ જાય છે, ને તેથી ડીંટડી વખતે સૂજી આવે છે. એ અટકાવવાનો ઉપાય એ છે, કે તંગ ડ્રેસ પેહેરવો ન જોઇએ. તે પ્રમાણે કદી ડીંટડી દબાઇ ગઇ હોય, અને બચ્ચું ધાવી શકતું ન હોય તો કાચની ડીંટડીની ધાવણી આવે છે (**નીપલ શીલ્ડ**) તે રાખી, તે મારફત બચ્ચાંને ધવરાવવાથી ધાવી શકશે, અને થોડો વખત ગયા બાદ ડીંટડી પણ લાંબી થશે; તેથી ડીંટડીની ઢાંકણીની મદદ સિવાય બચ્ચાંને ધાવણ આવી શકશે

સૂજેલી ડીંટડીની દવા.

રૂની નાની ગાદી કરી તેને **ગ્લીસીરીનમાં** બોળી, તેને સ્તન ઉપર રાખવી. તેની વચ્ચોવચ ડીંટડી આવે, એવું કાણું પાડવું. પછી ડીંટડી તેમાંથી બહાર દેખાય, તેમ કરવું. આ પ્રમાણે બનાવેલી ગાદી, બચ્ચું ન ધાવતું હોય, તે વખત, રાખવાથી પોશાકથી દબાશે નહિ, તથા ડીંટડીને સોજો હશે, તે મટી જશે.

ડીંટડી સૂજવાનાં કારણ તથા દવા.

ડીંટડી સૂજી આવવાનાં કારણ. પેહેલું—બચ્ચાંને વારંવાર ડીંટડી મોંમાં આપવાથી સુજેછે. **બીજું**—બચ્ચાંનું મોં આવ્યું હોય, અથવા શૂલીઓ થયો હોય, તે વખતે ધવરાવવાથી, ડીંટડી સુજી આવે છે. ડીંટડી સૂજી આવવી અટકાવવાનો ઉપાય એ છે, કે ગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા ભાગમાં ડીંટડી આસપાસ દવા લગાવી તે કઠણ થાય, તેવા ઉપાય કરવા. ડીંટડી સૂજી આવતી હોય, તો નીચેની ભૂકી લગાવવી, તેથી આરામ થશે

બોરેક્ષ (ટંકણખાર) એક ડ્રામ, **સ્ટાર્ચ** (ઘઊંનું દૂધ) સાત ડ્રામ, તેને મેળવી તેમાંથી ચપટી ડીટડીને લગાડયા કરવું

બીજી ભૂકી—**સોજા ગુંદરની** ભૂકી અરધો ઔંસ, **ફટકડીની** ભૂકી પાંચ ગ્રેન, એ બન્નેને મેળવી ઉપર મૂજબ લગાડવું.

ભૂકી રાખવાથી અડચણ નથી.

ઉપરની બન્ને ભૂકીમાં એકે ચીજ નુકસાન કરતા નથી, એટલે બચ્ચાંને ધવરાવતી વખતે સાફ કરી નાખવા જરૂર નથી.

ગ્લીસીરીન અને બ્રેંડીની સૂજેલી દીંટડી ઉપર અસર.

ઉપરની ભૂકીથી આરામ થશેજ, પણ કદી ન થાય, તો **ગ્લીસીરીન** અને **બ્રેંડી** એ બેને સરખા ભાગમાં લઇ તે ચોપડવાથી આરામ થશે. એ લગાડવાની રીત એ છે, કે ચોખ્ખુ કપડું લઇ તેને તે મેળવેલી દવામાં પલાળવું, ત્યાર પછી તે કપડું સ્તનપર રાખવું. ધવરાવતી વખત તે કપડું લઈ લેવુ, સ્તનને ગરમ પાણીમાં બોળી નીચોવી નાંખેલ વાદળીથી સાફ કરવું. જો આથી પણ બરાબર ઠીક ન થાય, તો પછી એકલું **ગ્લીસીરીન** તે પ્રમાણે વાપરવું. **ગ્લીસીરીન** એકલું વાપર્યું હોય તો ધવરાવતી વખત તે ધોઇ નાખવા જરૂર નથી.

દીંટડીમાં ચીરા પડ્યા હોય, તેની દવા.

દીંટડીમાં ચીરા પડયાં હોય, તે વખત બચ્ચાંને સ્તનની ઢાંકણી મારફત ધવરાવવુ. બચ્ચું ધાવી રહે, ત્યાર પછી સ્તન ઉપર **બ્રેન્ડી અને ગ્લીસીરીન** સરખા ભાગમાં મિશ્રણ કરી લગાડવું અથવા એકલું **ગ્લીસીરીન** લગાડવું.

ગંદી દીંટડી તુરત પાકી આવેછે.

દીટડી સૂજી આવવાનું અથવા ચીરા પડવાનું એક કારણ એ છે, કે બચ્ચાંને ધવરાવ્યા બાદ દીંટડી ભીની ને ભીની રહેવા દે છે. માટે દીંટડીને ભીની ને ભીની ન રાખતાં દરેક વખત ધોઇ લૂછી સાફ કરવી.

નીપલશીલ્ડ—દીંટડીની કાચની ઢાંકણી.

દીંટડીની કાચની ઢાંકણીને ઇન્ડીયા રબરની નળી લગડેલી આવે છે તે ઉપયોગી બહુ થઈ પડે છે, માટે જ્યારે જરૂર પડે, ત્યારે તે વાપરવી. જરૂર મટે ત્યારે વાપરવી બંધ કરવી.

ધાવણ પોતાની મેળે છૂટી જતું હોય, તો તેની માવજત.

કેટલીક વખત ધાવણ પોતાની મેળે છુટે છે, તેથી કપડાં પલળી જાય છે; તે અટકાવવા સ્તનપર **રૂની ગાદી** રાખી **ફ્લાલીન** તેના પર વીંટી

દેવું. સ્તનમાંથી ધાવણ છૂટશે, તે રૂ ચુસી લેશે, જો આ પ્રમાણે સગવડ ન રાખી હોય, તો શરદી થવા સંભવ છે. એકાદ જુલાબ લેવાથી તે બંધ થશે.

ધાવણ આવવું શરૂ થાય, તે પેહેલાં ધવરાવવું નહિ.

સ્તનમાં ધાવણ આવવું શરૂ થયું છે, કે નહિ, તે નક્કી કર્યા વગર બચ્ચાંને ધવરાવવું નહિ તેમ કરવાથી એટલે ધાવણ આવ્યા અગાઉ ધવરાવવાથી મા, છોરૂ, બન્નેને નુકસાન છે. ધાવણ આવ્યા અગાઉ ધવરાવવાથી સ્તનની દીંટડી સૂજી આવશે, તથા સ્તન બંધાઈ જશે. બાળકને ધાવણ આવ્યા અગાઉ ધવરાવેથી તેને થૂલીઓ, કે ઝાડો થશે, અથવા વિકાર ફૂટી આવશે.

ધાવણ આવતા છતાં છોકરૂં ન ધાવે તો તેની જીભ તપાસવી.

ધાવતું હોય છતાં બાળક ન ધાવે, તો તે શામાટે નથી ધાવતું તે નક્કી કરવું જોઇએ. બચ્ચાંની જીભ નીચેના ભાગ સાથે જોડાએલી હશે, તો તે ધાવી નહિ શકે. જો જીભ નીચેના ભાગ સાથે જોડાઈ ગઇ હોય, તો તે દાક્તર પાસે જુદી કરાવવી; કારણ તેમ કરાવ્યા સિવાય બચ્ચું ધાવી શકશે નહિ.

ધાવણ ચડી ગયું હોય, તેની દવા.

સ્તનમાં ધાવણ ઘણું ચડી ગયુ હોય, અથવા સ્તન ભારે અને બેચેની ઉપજાવે, તેવાં થઇ ગયાં હોય, તો ઓલીવ-ઓઇલ અને ગ્લીસીરીન સરખે ભાગે લઈ સ્તન ઉપર ચોળવું. ચોળવામાં કેટલીક દાઈ માત્ર આંગળીજ વાપરે છે. તેમ ન થવું જોઇએ; પણ દવા હથેળીમાં લઇ હથેળીવતી સ્તન ઉપર બરોબર લગાવવી. સારી પેઠે બન્ને સ્તન ઉપર ચોળાઇ રહ્યા બાદ રેશમી રૂમાલમાં તે બરાબર રહે તેમ બાંધવાં રૂમાલના છેડા, સામે બાજુના ખભા ઉપર બાંધવા. જો એથી ઠીક ન થાય, તો કોબીજનાં કૂણાં પાન આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે બાંધવાં અથવા નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે રોટલાની લોપરી બનાવી બાંધવી. લોફ એટલે રોટલાનો ધોળો ભાગ જેને ગરભ કહે છે, તે કહાડી તેના એક એક ઇંચના કટકા કરવા. તે ઉપર ઉકળતું દૂધ નાંખી ઢાંકી મૂકવાં; દશ મિનિટ બાદ દૂધ ગળી લેવું. તેમાં ઊનું કરેલ ઓલીવ-ઓઇલ રેડી એકરસ કરી આપવું, અને નરમ લોપરી જેવું થાય, ત્યારે કપડાના બેવડમાં લઈ

સ્તન પર લગાડવું. આ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર **લોફ્રની લોપરી** બાંધવી જેથી ઘણો ફાયદો થશે.

બંધાઇ ગએલાં અથવા ગાંઠા ગાંઠાવાળાં સ્તન.

તનદુરસ્ત ઓરતમાં બંધાઇ ગએલાં ગાંઠા ગાંઠાવાળાં સ્તન ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. એ તો નાજુક એટલે જેનાં સ્તન બરાબર બન્યાં નથી, અને દીટડી પણ ખરાબ છે, એવી ઓરતોમાં આવા કેસ જોવામાં આવે છે; અને તેમ થવાનું કારણ નાનપણમાં તંગ ડ્રેસ પેહેરવાથી, સ્તન જોઇએ તેવા ખીલતાં નથી. તેથી શરીરનો દેખાવ સારો દેખાય, તેટલા માટે દીંટડીને તંગ ડ્રેસથી દબાવી દેવામાં આવે છે, તેથી આ દરદ વધારે થાય છે. આ દરદ કેટલીક હિંદુ કોમની ઓરતોમાં તથા અંગ્રેજ બાનુઓમાં ઉપરના કારણથી વધારે જોવામાં આવે છે.

પેહેલી સુવાવડમાં સ્તન બંધાઇ જવા વધારે સંભવ છે.

પેહેલી સુવાવડમા સ્તન ઘણુંકરી વધારે ભાગે બંધાઇ જાય છે, તેનું કારણ અનુભવ ન હોવાથી સ્તનની બરાબર સભાળ લેવાતી નથી તે છે: સ્તનને ધવરાતી વખત પણ ખુલ્લાં ન રાખવા બચ્ચાંને સાલ ઓઢાડી રાખવી; તથા સ્તનં ઢાંકી રાખવાં. તેને ગરમ રાખવાં જોઇએ. જો તેને શરદી લાગે, તો બંધાઇ જવા સંભવ છે.

બીજું કારણ, રાતમાં ધવરાવવા માટે અચાનક બેઠાં થવું તે છે.

સ્તન બધાઇ જવાનુ બીજું કારણ--ઓરતો રાતની વખતે બચ્ચાંને ધવરાવવા અચાનક બેઠી થાય છે, તે છે. રાત્રે સૂતાં સૂતાં ધવરાવવાની ટેવ રાખવી. આ ટેવ શરૂઆતથી પાડશો તો પછી હરકત નહિ આવે.

ત્રીજું કારણ સુજેલી દીંટડી.

સ્તન બંધાઇ જવાનું ત્રીજું કારણ સૂજેલી દીંટડી છે. દીંટડી સૂજી ગઇ હોય છે, ત્યારે તે સ્તને મા બચ્ચાંને ધવરાવતી નથી; તે કારણથી તે સ્તનમાં દૂધ ભરાઇ રહે છે, માટે તે સૂજી જઇ બંધાઇ જાય છે.

ચોથું કારણ ટુંકી દીંટડી છે.

સ્તન બંધાઇ જવાનું ચોથું કારણ.—દીંટડી જોઇએ તેટલી બરાબર લાંબી ન હોય, તે છે. કોઈ કોઈ ઓરતને દીંટડી દબાઈ રહ્યાના

સબબથી જોઇએ તેટલી લાંબી વધેલી હોતી નથી, તેથી બચ્ચું ધાવી શકતું નથી, તેને લીધે સ્તન બંધાઇ જાય છે. દીંટડી લાંબી ન થાય, તેનું કારણ તંગ ડ્રેસ છે. તેને મદદ કરનારાં કારણમાં ધંધો, કસરત, અને સાદા ખોરાકને બદલે, સુસ્તાઇ. એક જગ્યાએ પડ્યા રહેવું, અને મસાલાદાર ખાવુ, તે છે.

પાંચમું કારણ ધાવણ ન આવતાં છતાં પરાણે ધવરાવવું.

સ્તન બંધાઇ જવાનું અને સૂજી આવવાનું પાંચમું કારણ એ છે, ધાવણ આવતુ ન હોય, તોપણ બચ્ચાંને ધવરાવ્યાધવરાવ કર્યાથી સ્તનથી ન બને તેટલું કામ કરવાનું તેનાપર આવી પડે છે, તે કારણથી સૂજી આવે છે, અને બંધાઇ જાય છે; માટે ધાવણ ન આવતું હોય. તો ચામડાં ચૂસાવવાની ટેવ બચ્ચાંને છોડાવવી.

સ્તનની ઉપરનો અથવા અંદરનો ભાગ બંધાઇ જાય છે.

સ્તન બંધાઇ જાય, ત્યારે તેની ઉપરનો કે અંદરનો ભાગ બંધાઇ જાય છે. આ બેમાં અંદરનો ભાગ બંધાઇ જાય, તે વધારે ખરાબ છે.

ઉપરનો ભાગ બંધાય. તેની દવા.

ઉપરનો ભાગ બંધાઇ ગયો, તો આગળ લખ્યા પ્રમાણે રોટલાની લોપરી બાંધ્યાથી આરામ થશે. આ પ્રમાણે થાય છે તે વખતે દૂધ પેદા કરનારી નસોને કાંઇ હરકત થતી નથી, માટે બાળકને ધવરાવવા હરકત નથી.

અંદરનો ભાગ બંધાય, તો ધાવણ છોડાવવું જોઇએ.

અંદરનો ભાગ જ્યારે બંધાઇ સૂજી આવે ત્યારે દૂધ પેદા કરનારી નસો પણ સૂજી આવે છે; માટે તે વખતે બચ્ચાંને ધાવણ છોડાવવું જોઇએ.

અંદરનો ભાગ બંધાઇ જાય તેનાં ચિહ્નો.

અંદરનો ભાગ બંધાઇ જવાનું શરૂ થાય, ત્યારે ટાઢ આવે છે; અને સારી પેઠે ધ્રૂજારી છૂટે છે. જેમ વધારે સોજો તેમ વધારે ધ્રૂજારી રહે છે. ધ્રૂજારી હોય ત્યારે, અથવા બંધ પડે ત્યારે સ્તનની અંદર સૂળા નીકળે છે, અને સખ્ત દુખાવો ઉપડે છે સ્તન વધે છે, ગરમ થાય છે, અને તેમાં દુખાવો પણ બહુ વધે છે; તેથી સ્તનની અંદર દૂધ ઓછું

થાય છે, કે સમૂળગું બંધ થઇ જાય છે; તે વખતે છોકરાંને સ્તનને ધવરાવ્યું હોય, તો બહુ વસમું લાગેછે. તાવ આવવો જારી રહે છે, શરીર ઘડીકમાં ઠંડું અને ઘડીકમાં ગરમ થઇ જાય છે.

તુરત ઉપચારની જરૂર.

જેવી ટાઢ આવે કે તુરત દાકતરની મદદ લેવી. જો લાંબી મુદ્દત સુધી એમને એમ રહેશે, તો સ્તનમાં જૂદી જૂદી જગાએ નાળ પડશે. અને આખરે સ્તન નકામું થઇ પડશે, અને પછી તેમાંથી દૂધ પેદા થશે નહિ; માટે જ્યારે સ્તનના અંદરના ભાગનો દુખાવો હોય, ત્યારે જલદી ઉપચાર કરવાનું ધ્યાનમાં રાખવું.

એકવાર સૂજેલું સ્તન ફરી બીજીવાર તુરત સૂજી આવશે.

એકવાર જેનું સ્તન સૂજી બધાઇ ગયું હોય, તેણીએ દરેક સુવાવડ વખતે બચ્ચાંને તે સ્તને ધવરાવતાં પેહેલાં દાકતરની સલાહ લેવી; કારણ જો દૂધ પેદા થતું નહિ હોય, તો ધવરાવવાથી સૂજી આવશે આ પ્રમાણે દરેક કેસમાં બનતું નથી; માટે દાકતરની સલાહ લઇ તે કહે તો ધવરાવવું, ને ના કહે, તો ધવરાવવું નહિ.

બહુ ધવરાવવાથી મૂર્છા આવે તેની દવા.

છોકરાંને બહુ વાર ધવરાવવાથી કેટલીકવાર માને મૂર્છા આવે છે, અથવા માથું ફરી ચકરી આવે છે, કે બહુ નબળાઇ જણાય છે. એવી સ્થિતિ થાય, ત્યારે તેણીને સુવાડી દેવી. તે વખતે માથું નીચે રાખવું, અને મોઢાપર પાણી છાંટવું. બેઠા થવા જેટલુ ભાન આવે, ત્યારે જરા બેસવુ. ભાન આવે. એટલે ગરમ ચા, ગરમ કાફી, કે ગરમાગરમ દૂધ પીવું. ત્યાર પછી સુવાણ હેાય તોપણ અરધા કલાક સુધી ચતા સૂઇ રહેવું.

બહુ ધવરાવવાથી મા, અને છોકરાં બંનેને નુકસાન છે.

બહુ ધવરાવવાની ટેવ હોય તેણે છોડી આપવી. જે બાઇ નિયમસર ધવરાવતી નથી, તેને નબળાઈ આવે છે, બચ્ચાંનું પોષણ બરાબર થતું નથી; માટે નિયમસર ધવરાવાની ટેવ પાડવી.

ધાવ્યાવસ્થા અંદર જુલાબની માઠી અસર.

ધાવ્યાવસ્થા અંદર જુલાબ આપવાથી મા અને છોકરાં બન્નેને નુકસાન છે. જરૂર જણાય, અને જુલાબ આપ્યા વગર ચાલે તેમ ન હોય,

તો પછી એરંડીઆનો જુલાબ આપવો; અગર એરંડીઉં પી ન શકે, તો પેટ ઉપર અને પેડુ ઉપર એરંડીઉં ચોળવું, એટલે તેનાથી દસ્ત સાફ આવશે. ગરમ પાણીથી દસ્ત સાફ આવશે. ગરમ પાણીની અથવા પાણીમાં **મીઠું** નાંખી પિચકારી લે, તો તે સૌથી સરસ ઉપાય છે. એરંડીઉં પણ વારંવાર ન લેવું. કોઈ રીતે હરકત ન કરે, એવો સરસ રસ્તો પિચકારીનો છે; અને પિચકારી પોતાની મેળે વાપરી શકાય, એવી મળે છે; માટે તેવી પિચકારી વાપરતાં કશી હરકત નથી.

ખોરાકની સંભાળથી ઝાડો સાફ આવશે.

ખોરાક નરમ ખાવો જોઇએ; તેમ ઝાડો આવે, એવાં પાકાં ફળ ખાવામાં આવે, તો સારૂં. **મધ** ખાવાથી ઝાડો સાફ આવે છે, માટે રોટલીમાં ઘીને બદલે **મધ** ખાવામાં આવે, તો ઠીક છે, અથવા સવારમાં થોડું **મધ** ચાટે, તો તેથી દસ્ત સાફ આવશે **મધ** ખાવામાં નુકસાન નથી. તે સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક છે.

નરણે કોઠે એક ટમ્બલર પાણી પીવાથી ઝાડો સાફ આવશે.

સવારમાં વેહેલું એક મોટું ટમ્બલર ભરી એટલે આશરે સવાશેર ઠંડું પાણી દરરોજ પીવાથી દસ્ત સાફ આવશે. બંધકોશ, હરસ, અને જેને ઝાડો સાફ ન આવતો હોય, તેણે હમેશા સવારમાં નરણે પાણી પીવું; તેથી આરામ થશે, ને ઝાડો સાફ આવશે; પણ તે નિયમ હમેશા જારી રાખવો. થોડા રોજ તો કાંઇ ફાયદો નહિ જણાય, પણ હમેશાના મહાવરાથી થોડો વખત ગયા બાદ ફાયદો થતો જણાશે.

નાનાં બચ્ચાંને ઠંડું પાણી પાવું એ કુદરતી જુલાબ છે.

નાના છોકરાંની બાબતમાં ઠંડું પાણી એ અકસીર જુલાબ છે. તેથી ઝાડો નરમ આવે છે બચ્ચાને બીજી દવા આપવા જરૂર નથી. નાની વયમાં દવા થોડી આપવી અથવા બિલકુલ ન આપવી તેમાં ફાયદો છે.

લીલોતરી ભાજીથી ઝાડો નરમ આવે છે.

લીલોતરી શાકમાં ભાજી ખાવાથી ઝાડો નરમ અને સાફ આવે છે. એકનેએક ખોરાક ખાવાથી ઝાડો બરાબર આવતો નથી, ફરતું ફરતું જમવાથી ઝાડો સાફ આવે છે. ભારે અને મસાલાદાર ખોરાકથી બંધકોશ થાયછે.

સાદો ખોરાક ફેરવી ફેરવીને ખાવાથી દસ્તની હરકત ઓછી થાય છે. લાંબો વખત એકનોએક ખોરાક ખાવાથી કુદરતી રીતે ફેરવવાનું મન થાય છે.

તનંદુરસ્તીના નિયમ બરાબર પળાય, તો જુલાબની જરૂર પડે નહિ.

ધાવ્યાંવસ્થામાં નિયમસર ખુલ્લી હવામાં નિયમસર કસરત લેવામાં આવે, ઘરમાં હરફર કરી ઘરનું કામ પોતાની જાતેથી કરે, સવારમાં વેહેલાં ઉઠી એકશેર ઠંડું પાણી પીએ, ખોરાકમાં વખતો વખત ફેરફાર કરવામાં આવે, પાકા ફળ ને લીલોતરી શાક જમવામાં લે, ઠંડે પાણીએ ચોળીમસળી નહાય, ઝાડે જવાની ટેવ નીમેલેજ વખતે હોય, અને ટૂંકામાં ઉપરના **કુદરતી નિયમ બરાબર પળાતા હોય,** તો કોઇ પણ વહુ અગર માને જુલાબ લેવાની જરૂર પડે નહિ. કોઇ કોઇ તો એમ ધારતાં હશે, કે નિયમ પાળવાની કડાકુટ કરવાને બદલે ઝાડો સાફ ન આવે, ત્યારે રેચની બે ગોળીઓ ગળી જવી, એટલે ઝાડો સાફ આવશે. નિયમ પાળવા કરતાં ગોળીઓ ગળી જવી સેહેલી છે, પણ આ તેનું ધારવું ભૂલ ભરેલું છે; તેથી તબિયત સુધરવાને બદલે બગડશે; હમેશા દવાનો મહાવરો રાખ્યાથી દવા પણ જોઇએ તેવો ગુણ નહિ કરે; કારણ તે ખોરાક તરીકે હમેશાના નિયમથી પચી જવાની, માટે કુદરતી કાયદા પ્રમાણે ચાલવું તેમાંજ ફાયદો છે.

સાદા ઉપાયોની સારી અસર.

સાદા ઉપાયો હમેશા સેહેલા છે, ને વધારે ઉપયોગી છે. કુદરતને સાદાઇ હમેશા પસંદ છે. મોટી મોટી કિમ્મતી દવા લેવાની ઉમેદ કરવી નહિ. સોનું, રૂપુ, વસંતમાલતી, એવી એવી કિમ્મતી દવાઓ લેવામાં ફાયદો છે, એમ જેની ધારણા છે, તે કુદરતી સેહેલા ઉપાયની મજા ક્યાંથી ચાખે! દવા શું છે તે જાણવાથી તેની અસર ઓછી થાય છે માટે તે જાણવા તજવીજ પણ કરવી નહિ.

કિમ્મતના પ્રમાણમાં દવાનો ગુણ એ ખોટો વેહેમ છે.

જેમ દવા કિમ્મતી તેમ ફાયદો વધારે, એમ ગરીબથી તે તવંગર તમામ માને છે. એ બાબતની સત્યતા ગળે ઉતરતી નથી. કોઇ દાકતર યા વૈદ સારી દવા મફત આપતો હોય, તો તેની અસર ઊંચી દવાથી ફાયદો માનનારા માણસને થવાની નથી; કારણ તેનું મન વેહેમી છે.

તેના મનમાં એમ રહે છે, કે મફત દવા મળે, તેમાં શો ફાયદો થાય? એવા માણસને દવાના પૈસા વધારે કહે, અને ખોટાં વખાણ કરી તેની પાસેથી ખુબ પૈસા પડાવે, ત્યારે તેને ભરોસો પડે; આવું થાય ત્યારે તે દરદીને આરામ થાય. માટે આવો વહેમ રાખવો નહિ. જો એવી ટેવ પડશે, તો પછી તે કેમે કરી ટાળી નહિ ટળે, તેમ ખાત્રીથી માનો કે પૈસાની દવા જેટલો ફાયદો કરે છે, તેટલી હજાર રૂપિઆની દવા પણ વખત આરામ કરતી નથી. દવા જેમ વધારે મોંઘી તેમ તેમાં વધારે મોહ, માટે વેહેમી માણસને તેના ભરોસાને લીધે સારી અસર જણાય છે. સારી મફત દવા એક રોજ આપો, અને બીજે દિવસે, તેજ દવા ઘણી ઉત્તમ છે, એમ વખાણી તેની કિમ્મત પણ ઘણી છે એમ કહી દરદીને આપો, તે વખતે તેના રંગમાં કે સ્વાદમાં જરા ફેરફાર કરવો. પછી દરદીને બીજે દિવસે પૂછશો, તો ખાત્રીથી એમજ કહેશે, કે પેહેલી તમે જે દવા આપી હતી, તેના કરતાં તમે બીજી વખત દવા આપી તેમાં મને વધારે ફાયદો માલમ પડયો. આ વિષય ઉપર આટલું બોલવાની જરૂર કે અંગ્રેજોની માફક આપણામાં મેહનતામણ કે ફી આપવાનો રિવાજ ન હોવાથી વૈદોએ પોતાની રોજી વધારવાના હેતુથી દવાની કિમ્મત વધારી છે. પછી દરદીને આરામ થાય, કે ન થાય પણ વૈદને પોતાની મહેનતના પૈસા દવાની કિમ્મતના નિમિત્ત પહોંચી જાય છે. **આ પૈસા કઢાવવાની સુધરેલી ધૂર્તવિદ્યા** છે, અથવા ઢોંગ સિવાય બીજું કાંઈ નથી. તેના કરતાં ચોખ્ખું એમ કહેવામાં આવે, કે દવાની કિમ્મત ગમે તે છે, પણ આરામ થયે આટલા પૈસા લેવામાં આવશે; અગર નિયમસર અમુક ફી લઈશું તો સારૂં. આ નિયમ થાય તો સારૂ, પણ ખોટી ધૂર્તવિદ્યા છોડવી જોઈએ. દવાને નામે પૈસા ઠગી લેવા એ તો ખોટું. પણ લોકોને એવી ટેવ પડી છે, કે દવા પચાસની કે પચીસની તોલો છે એમ કહી દવા આપે, તો તેના પૈસા ચુકાવી આપે. તેમા તેને માઠું લાગે નહિ. પણ ફી નામે બે રૂપીઆ આપવા ગળે ઉતરે નહિ. તેમ આરામ થયા પછી બિચારા વૈદને રૂપિઆ દસ પણ આપે નહિ. આરામ થયા પછી દવાના પૈસાનું બીલ આપે, તે વખતે મોઢું કસાણું કરી જાય. તે માટે દેશી વૈદોએ પૈસા દવામાંથી પેદા કરવાનો રસ્તો શોધી રાખ્યો છે; પણ એ વાજબી નથી. વાજબી તો એ છે, કે પોતાની ફીના પૈસા મળવા

બીલ આપવું; તથા દરદીને આરામ થાય, ત્યારે ઈનામની ઉમેદ રાખવી, અને દવાના જે વાજબી પૈસા થાય તેજ લેવા; તેમાંજ પરમેશ્વર રાજી છે. ધૂર્તવિદ્યામાં ફાયદો નથી· બીજા માણસને સારૂં લગાડવાને બહાને દવાને નામે પૈસા લઇ મેહનતામણુ નથી લેતો એવું ઠસાવવું, એ તો બહુ ખોટું. અલબત દવાનું ખરચ અને તેનાપર ચડતું ખરચ લેવું, એ વાજબી છે. તેમાં ઢોંગ કહેવાય નહિ. વેપારની માફક દવાની સવાઇ કે દોઢી કિમ્મત લેવી એ કદાચ ઢોંગ ન કહેવાય, પણ આ ભસ્મ હજાર રૂપિએ તોલો છે, એમ કહી પૈસા કઢાવવા, તે વૈદ તો સરસમાંસરસ ધુતારો છે એમ કહેવાય. એ સિવાય મને બીજો અર્થ સૂઝતો નથી.

વૈદને મેહેનતામણ પુરૂં ન આપવાનો રિવાજ.

વૈદને બાર માસ મફત ધકકા ખવરાવી સંક્રાંતિએ ધોતીઉં, અને બળેવે રાખડીની શીખના થોડા પેસા આપીએ, એટલુ તેની મેહેનતામણુ બદલ બસ છે, એમ ગણીએ ત્યારે તો વૈદને પોતાના કુટુંબ ખાતર દવા માંથીજ પૈસા પેદા કર્યા વગર છુટકો નથી· એ તો જયારે અંગ્રેજોની માફક દરેક માણસ અરસ્પરસ મેહેનતામણુના પૈસા માગે ત્યારે તે આપવામાં કાંઇ સપાડુ નથી; એમ જ્યારે સર્વનો મત થાય, ત્યારેજ દવાની વાજબી કિમ્મત લેવાનું શરૂ થાય

દવાશાળાની દવા ઉપર રાખવો જોઇતો ઇતબાર.

આ બાબત આ પુસ્તકમાં દાખલ કરવાનું કારણ એટલુંજ કે વધારે ખરચ દવામાં થાય, તો ફાયદો થાય. એવો મત સર્વમાં અને તેમાંએ બૈરાંઓમાં વધારે જોવામાં આવે છે, માટે ઉપરનું લખાણ વાંચી તેના મનનુ સમાધાન થાય, અને **દવાશાળાની દવા નકામી નથી પણ ફાયદાવાળી છે, એમ જાણુવામાં આવે,** તેમ હલકી કિમ્મતની દવામાં ઘણો ફાયદો છે તે પણ જાણે. એકની એક દવા ગરીબને મફત આપે છે, ને પૈસાદારને મોટી કિમ્મતે આપે છે તે જાણુવામાં આવે.

ધાવણ મૂકાવવું.

ધાવણ મૂકાવવા વિષે.

અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે "માએ નવ માસ છોકરાંને ગર્ભમાં રાખવું ને નવ માસ ધવરાવવું." આ કહેવત જુના વખતથી કેહવાતી આવી છે

અને તેનો પેહેલો ભાગ ખરો છે, એમ સૌ કોઇ જાણે છે; અને અનુભવ ઉપરથી બીજો ભાગ પણ ખરો છે એમ સિદ્ધ થયું છે.

વધારે વખત ધવરાવવામાં નુકસાન.

નવ માસ બચ્ચાંને થયા ન હોય. અને તેની મા ધાવણ છોડાવી આપે, તો ધાવણથી જે તાકાત બચ્ચાંને મળવાની છે, તે તાકાદ તેને મળતી નથી. તેમજ બચ્ચાંને નવ માસથી વધારે વખત તેની મા ધવરાવે, તો બચ્ચું ફિક્કું, પોચા માંસવાળું, નબળું ને નાજુક થાય છે. નવ માસે જે બાળકને ધાવણ છોડાવ્યું હોય, તે બાળક તનદુરસ્ત થાય છે એવું જાણવામાં આવ્યું છે. વધારે લાંબો વખત ધવરાવવાથી બચ્ચાંને અને તેની માને નુકસાન છે. બચ્ચાંને પોષણની ખામીથી જઠરના રોગ અને મગજના રોગ થાય છે; અને માને નબળાઇ આવે છે, તેથી ઘણીવાર આંખને અને કાનને ઇજા થાય છે, તેથી કોઇ કોઇ માતાઓ આંધળી અને બેહેરી થાય છે. જ્યાં નવ માસ બચ્ચાંને ધવરાવવાનો ચાલ છે. ત્યાં આંધળી અથવા બેહેરી માતાઓ જવલ્લેજ જોવામાં આવે છે.

ધાવણ છોડાવવાનો વખત.

મુખ્યત્વે કરીને બચ્ચાંની તાકાત માની તનદુરસ્તી ઉપર આધાર રાખેછે સાધારણ રીતે ધાવણ છોડાવવાનો નવમો મહિનો યોગ્ય ગણાયછે; પણ માંની તબિયત નબળી હોય, તો ૭ મહિને ધાવણ છોડાવવું. અને બચ્ચું નબળું અને માંદું હોય, તો દસમે મહિને ધાવણ છોડાવવુ. દસ મહિના પછી બચ્ચાંને ધવરાવવું નહિ; કારણ તેમાં બાળકને અને તેની માને નુકસાન છે

લાંબો વખત ધવરાવવાથી છોકરું નબળું થાયછે.

નવ માસ પછી વધારે વખત ધવરાવવાથી બાળક નબળું, ફિક્કું, પોચા માસવાળુ, નાદુરસ્ત અને પોચાં હાડકાંવાળું થાય છે. તેમ તેની મા પણ નબળી રહે છે. તેથી તેને હિસ્ટિરિઆ થાય છે. નવ માસ કરતાં વધારે ધવરાવવાના કારણથી મગજના અને ફેફસાંનાં રોગ બચ્ચાંને થાય છે. નરમ હાંડકાંને લીધે ઘુટણ, કોણી એ બધાંનાં હાડકાં મોટાં મોટાં અને કદરૂપાં થાય છે, છાતી વળી જાય છે, હાથ પગ રાંટા થઇ જાય છે. આવા રોગ છોકરાંની બરાબર માવજત ન થાય ત્યારે થાય છે.

ધાવણ કેમ છોડાવવું.

ધાવણ ધીમે ધીમે છોડાવવું જોઇએ. પેહેલવેહેલાં જેટલો વખત ધવરાવવાની ટેવ હોય, તેમાં ઓછું કરી તેને બદલે બીજો ખોરાક આપવાની ટેવ પાડવી; અને તે પ્રમાણે ધીમે ધીમે ધવરાવવાના વખતમાં ફેરફાર કરતાં જવું; અને ખોરાકનો વખત વધારતા જવો. આ પ્રમાણે થોડો વખત ટેવ પડ્યા પછી ધાવણ તદ્દન બંધ કરવું.

ધાવણ છોડાવતી વખત દીંટડી ઉપર લગાવવાની દવા.

બચ્ચું પોતાની મેળે ધાવણ છોડી આપે, તેટલા માટે દીંટડી ઉપર અને તેની આસપાસ એળીઆને (એલોઝ) પાણીમાં મેળવી ચોપડી આપવો. આ પ્રમાણે એક બે વાર કર્યાથી બચ્ચું સ્તનને અડકશેજ નહિ. એળીઆને બદલે લીંમડો વાટી ચોપડવામાં આવે છે.

ધાવણ સૂકાવી નાખવાનો ઉપાય.

ધાવણ સુકાવી નાંખવાનો અથવા આવતું બંધ કરવાનો ઉપાય એ છે, કે સોપપ્લાસ્ટર સ્તન ઉપર લગાડવું. તે દાકતર પાસેથી લેવું. હાથે બનાવવું મુશ્કેલ છે.

ધાવણ સુકાવ્યા પછી સ્તનમાંથી દુધ ખેંચવું નહિં.

ધાવણ છોડાવ્યા પછી સ્તનમાંથી દૂધ ખેંચવા કાંઇ પણ ચાળા કરવા નહિ. એ તો પોતાની મેળે ઓછું થશે, અને થોડો વખત ગયા પછી તે બંધ થઇ જશે.

સોપપ્લાસ્ટરની અસર.

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે સોપપ્લાસ્ટર ચાર પાંચ રોજ લગાડવાથી દુધ બંધ ન થાય, તો પછી ઓલીવ તેલ અને કોલન-વોટર સરખા ભાગમાં મેળવી તે ચાર ચાર કલાકને અંતરે સ્તન ઉપર લગાડવું.

ધાવણ ધીમે ધીમે બંધ થઇ જશે.

ધાવણ છોડાવ્યા પછી દૂધ સ્તનમાંથી એકદમ બંધ થઇ જતું નથી. તે કેટલાંક અઠવાડીઆં અને મહિના સુધી થોડું થોડું આવ્યા કરે છે. તેને માટે દવા કરવા જરૂર નથી; પણ સ્તન ભારે થઇ ગયાં હોય, અથવા સુજેલાં જણાતાં હોય, ત્યારેજ ઉપરના ઉપચાર કરવા.

ધાવણ છોડાવતી વખત ખોરાકની સંભાળ.

ધાવણ છોડાવતી વખત માએ ખોરાક થોડો લેવો જોઇએ, અને પ્રવાહી પદાર્થ તો બહુજ થોડા લેવા. એક બે રોજ સવારમાં **સીડલીટઝ પાઉડર** અથવા **મેગ્નેશીઆ** ને અપ્સમસોલ્ટ એક એક ડ્રામ લઇ થોડા પાણીમાં પી જવાથી ઝાડો નરમ આવશે, અને ધાવણ પણ એથી ઓછું આવશે.

ધાવણ છોડાવવાની જરૂર પાડે એવાં ચિહ્નો.

મા પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવી શકતી ન હોય, ધાવણ આવતું ન હોય અથવા ધવરાવતાં નીચે પ્રમાણે ચિહ્નો જણાતાં હોય, તો ધાવણ છોડાવવું જોઇએ. કાનમાં અવાજ થયા કરતા હોય, આંખને ઝાંખ આવતી હોય, આંખના ડોળા કળતા હોય, માથું ભારે થઇ ગયું હોય, અને તેમાં થડક થડક થયા કરતું હોય, બહુજ નબળાઇ આવી ગઇ હોય. હિસ્ટિરિઆ, ધ્રૂજારી ને મૂર્ચ્છા આવી જતી હોય, અંતઃકરણનો ધબકારો બહુ થતો હોય. બહુ થાક લાગ્યો છે તેમ જણાતું હોય, અપચો રહેતો હોય, બંધકોશ હોય, પેટ ઉંડું ઉતરતું જતું હોય, ડાબી બાજુ પેટમાં દુખાવો બહુ થતો હોય, કમર નબળાઇથી ફાટયા કરતી હોય, કમરનો દુખાવો ધવરાવવાથી વધતો જતો હોય, ચેહેરો ફિક્કો પડી ગયો હોય, શ્વાસ ટુંકો લેવાતો હોય, અને પગ ઘુંટી સુધી સૂજી જતા હોય; આ બધાં ચિહ્નો એમ બતાવે છે, કે ધાવણ છોડાવવું જોઇએ. આ બધાં ચિહ્નો દરદીમાં એક સાથે નથી હોતાં, પણ આમાંનાં ચિહ્ન એક કરતાં વધારે હોય, ત્યારે ધાવણ છોડાવવા વિલંબ ન કરવો. બચ્ચાંની ઉમ્મર નવ માસ કરતાં ઓછી હોય, તોપણ ધાવણ છોડાવવું જોઇએ. ને જો નહિ છોડાવો, તો માની તબિયત વધારે બગડશે, અને બચ્ચાંને એવી માતાથી પોષણ નહિ મળે. આવી હાલતમાં લાંબો વખત ધવરાવવું જારી રહેશે, તો માને ક્ષય થશે, અને બચ્ચું નબળું થશે.

ધાવણનું અચાનક બંધ થવું ગર્ભ રહ્યાની નિશાની છે.
ધાવણ બરાબર આવતું હોય, તેમાંથી અચાનક તે ઓછું થઇ જાય, અગર બંધ થઇ, તો જાણવું કે ઘણું કરી ગર્ભ રહ્યો છે; એ અનુમાન કરવું ખોટું નથી. જો એમ હોય, તો તુરત ધાવણ છોડાવવું જોઇએ. ગર્ભ રહ્યા પછી બાળકને ધવરાવવામાં મા અને બાળક બન્નેને નુકસાન છે.

અટકાવ આવવો શરૂ થાય, તે પણ ધાવણ છોડાવવાનું સૂચવેછે.

છોકરાંને નવ માસ ધવરાવ્યા બાદ અટકાવ આવવો શરૂ થાય છે. અટકાવનું આવવું એવું સૂચવે છે, કે બાળકને હવે ધાવણ છોડાવો.

અટકાવ આવે, ત્યારે ધાવણ ખરાબ થાય છે.

અટકાવ આવવો શરૂ થાય, ત્યારે ધાવણ ઉતરી જાય છે; માટે બાળકને ધવરાવવું નહિ. કદી ધવરાવવું શરૂ રાખે છે તો ધવરાવનાર બાઇને તથા ધાવનાર બાળકને નુકસાન છે.

ધાવણ છોડાવતી વખતે રાખવાની સંભાળ.

કોઇવાર ઉપરમાં ધાવણ છોડાવવાનાં ચિહ્ન બિલકુલ દીઠામાં આવતાં નથી, પણ સ્તન નાનાં થતાં જાય છે. તે વખતે પણ ધાવણ એકદમ છોડાવવું; કારણ પછી ધવરાવવાથી સ્તન સુજી આવશે અથવા બંધાઇ જશે.

સૂજેલી દીંટડી કોઇવાર ધાવણ છોડાવવાનું સૂચવે છે.

કોઇવાર સુજેલી દીંટડી એમ બતાવે છે, કે ધવરાવવાની માને તાકાત નથી, અને તેથી તે નાલાયક છે. તેવે વખતે દાકતરની સલાહ લેવી. ને તે ધાવણ છોડાવવાને કહે, તો તુરત ધાવણ છોડાવી આપવું, નહિ તો તબિયત ખરાબ થશે.

કોઇ બાળકની માને ક્ષય, ચાંદી, સંધીવા, કે એવા કોઇ વારસામાં ઉતરે એવા રોગ હોય, તો બચ્ચાંને અવલથીજ નહિ ધવરાવવું. એવે વખતે બચ્ચાંને માટે ધાવ રાખી લેવી. ધાવની પસંદગી કરવામાં બહુજ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. ધાવની અને ધાવતાં બચ્ચાંની તબિયત વિશે પૂરતો તપાસ કરવો જોઇએ. ધાવનાં બચ્ચાંની અને જે બચ્ચાંને ધવરાવવું છે, તેની ઉમ્મર લગભગ સરખી જોઇએ. તે વિષે વધારે બોલવાની જરૂર નથી; કારણ દાકતરની સલાહ વગર પોતાના ભરોસાના દાકતર પાસે તેવી પરીક્ષા કરાવી પછી રાખવી.

માને શીળી નિકળી હોય, તો બચ્ચાંને ધવરાવવું નહિ.

માને શળી નિકળી હોય, ત્યારે અથવા એવે. બીજો ચેપી રોગ થયો હોય, ત્યારે બાળકને ધાવણ છોડાવવું જોઇએ. જો તેમ કરવામાં ન આવે, તો બચ્ચાંને તે રોગ લાગુ પડશે. સરસ રસ્તો એ છે, કે બચ્ચાંને તે ઘરમાં રહેવા પણ ન દેવું. ધાવ રાખી બીજા ઘરમાં લઇ જવું.

માને મહિના હોય, ત્યારે બચ્ચાંને હરગીજ ધવરાવવું નહિં; કારણ બન્નેને નુકશાન છે.

ધાવણ છોડાવવાની વખત હલકા ખોરાકની જરૂર.

જ્યારે માતા પોતાનાં બચ્ચાંને ધાવણ છોડાવે, ત્યારે તેણે ભારે ખોરાક ખાવો નહિ, તેમ મસાલાદાર ચીજો પણ ન ખાવી. પ્રવાહી પદાર્થો જેમ બને તેમ થોડા ખાવા. પોતાનાં બચ્ચાંથી જેમ બને તેમ અલગા રહેવું. કપુરનું તેલ ગરમ કરી દિવસમાં બે ત્રણ વખત સ્તનપર ચોળવું. એક વખત ધાવણ છોડાવ્યું, ત્યાર પછી બિલકુલ બચ્ચાંને ધવરાવવું નહિ. ધાવણ છોડાવ્યા પછી એક વખત પણ ધવરાવવામાં આવે, તો બન્નેની તબિયત ખરાબ થશે.

ધાવ્યાવસ્થામાં પુરૂષ સાથે સંસાર વ્યવહાર થોડો ભોગવવાની ભલામણ.

સુવાવડના વિષયમાં કહ્યું છે, તેમ ધાવ્યાવસ્થાના પેહેલા ત્રણ માસમાં પુરૂષ સહવાસ ન થાય, તો બાળકને અને તેની માને ફાયદો છે આ વિષે ફરી ને ધ્યાન ખેંચવાની જરૂર એટલા માટે છે, કે આ બહુ ઉપયોગી બાબત છે, છતાં તે બાબતમાં બહુ બેદરકારી રખાય છે. આગળના વખતમાં જણ્યા બાદ એક વરસ યા છ મહિના પિયર રહેવાનો રિવાજ હતો, તે બહુ ઉત્તમ હતો, તે ફરીને દાખલ થાય તો તેથી મા અને છોકરાં બન્નેને ફાયદો મળે. ત્રણ માસ થયા પછી પણ જેમ લાંબે અંતરે પુરૂષ સહવાસમાં અવાય તેમાં ફાયદો છે.

પુસ્તકનો હેતુ પાર પડો એવી પરમેશ્વર પાસે માગણી.

આ પુસ્તકનો મૂળ હેતુ એ છે, કે આ પુસ્તક વાંચી તનદુરસ્ત, લાલ ચેહેરાવાળી, મજબુત, લાંબી જીંદગીવાળી વહુઓ થાઓ ને તેમ થયે, સેહેલાઇથી સુવાવડ પાર પડો ને પરાણે પ્યારાં લાગે એવાં તનદુરસ્ત બચ્ચાં જન્મો એજ પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વર પાસે મારી પ્રાર્થના છે.

સમાપ્ત.

શુદ્ધિપત્ર.

પાનું.	લીટી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૬	૨૭	મજતબૂત	મજબૂત
૩૭	૨૩	વધારે ઓછી ઉંઘ એ મથાળાનો નંબર ૯ રહી ગયો છે.	
૩૯	૧૫	ભાવા અભાવા „ „	„ ૧૪ „ „
૪૧	૨૭	સુલી	સુતી
૪૩	૧૦	દરોજ	દરરોજ
૪૪	૨૩	અવલ થાય થાય છે	અવલ થાય છે.
૪૫	૧૦	રહ્યા	રહ્યો
૬૪	૧૧	ચોથે દિવસ	ચોથો દિવસ
૧૦૬	૨૪–૨૫	ગેલેક્સો (Galaxo)	ગ્લેક્સો (Glaxo)